سلسلة المعرفة للجميع

الفواكه

غذاء وعلاج



ياسر جعفر

الدار الذهبية

سلسلة المعرفة للجميع

الفواكه

غذاء وعلاج



تابعونا في هذه السلسلة التي تحتوي على العديد من المعلومات التي يحتاجها الإنسان ولا غنى عنها في حياته اليومية وتشمل المعرفة في جميع المجالات، ومجموعة من الأبحاث القيمة التي تجعل للإنسان ثقافة عالية في جميع نواحي الحياة، ولذلك ننصح باقتنائها في منازلنا ومكاتبنا وفي أعمالنا لأنها سلسلة قوية في جميع نواحي العلوم التي يحتاجها الإنسان.

المؤلف



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ الداعي إلى سواء السبيل، تفتحت لي قلوب كثير من البشرية لتخصيص سلسلة تُسمى السلسلة الذهبية للمعرفة تُخصص في جميع نواحي مشاكل الحياة الصحية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، وتكون سلسلة إسعافية لحل جميع مشاكل الأسرة والمجتمع وتكون بأسلوب سهل بسيط وخفيف وبأسلوب علمي رفيع، ولذلك أمرنا الله سبحانه وتعالى أن نتأمل وننظر ونسير في الأرض لندرك الحقائق وكيفية استعمال العقاقير الطبيعية التي لا يوجد فيها آثار جانبية، إن ثلثي العالم يُعاني من الجوع وسوء التغذية بسبب عدم المعرفة، ونحن الآن نواجه أمراضاً عدة ذات صلة بالنمط الغذائي الذي نتبعه في حياتنا وانتشرت أمراضاً كثيرة وافترست جميع أعضاء البشر، ولذلك سوف



نعرض ما ينفع الإنسان من المعرفة لكي يتجنب مـــشاكل الأمراض بالأسلوب العلمي.

والله ولي التوفيق.

ياسر جعفر شلبي





احذروا الفاكهة من الأسمدة الكيميائية

يجب الحذر من الأسمدة الكيميائية المُسرطنة والتي تسبب مشاكل صحية كبيرة ويجب حماية جميع الفاكهة من الأسمدة الكيميائية؛ لأن في هذه الحالة لا تكون علاج ولكن تكون سبباً في أمراضٍ لا حصر لها ويجب الاهتمام بالتسميد العضوي والتقليل من إضافة الأسمدة الكيميائية للأراضي لمنع التلوث البيئي والحصول على محاصيل ذات صفات جديدة وتركيز العناصر الغذائية المناسبة في الثمار دون أن يكون لها تأثيرات ضارة على صحة الإنسان على المدى البعيد.

أهمية المواد العضوية:

ترجع أهمية الأسمدة العضوية لفاعليتها في زيادة التربة وتعويض ما ينقص من العناصر الغذائية بها، لمميزاتها في



تحسين خواص التربة الطبيعية حيث إن المادة العضوية تزيد تماسك حبيبات التربة وتزيد من مقدرتها بالاحتفاظ بالماء وتجعل التربة جيدة التهوية نتيجة تعديل التوزيع المسامي للفراغات البينية الدقيقة المسئولة عن الاحتفاظ بالماء والفراغات الأكبر المسئولة عن التهوية وصرف الماء الزائد، كما تصبح التربة مهداً صالحاً لنمو البكتريا النافعة ولقد أوضحت البحوث والدراسات أن عنصر الأزوت يأتي في مقدمة العناصر الغذائية التي تحدد إنتاج المحاصيل كما أن التسميد بالمعدلات المثلى من الأزوت ويليه في الترتيب عنصر البوتاسيوم وتمتاز الأسمدة العضوية بأنها تحتوي على العناصر الغذائية سواء الكبرى أو الصغرى في صورة متوازنة وميسرة للنباتات، وتؤثر المادة العضوية على الكثير من الصفات الطبيعية والكيميائية للأراضي مما يزيد من إنتاجية المحاصيل وتعتبر مخزناً للعناصر الغذائية اللازمة لنمو



النباتات حيث ينطلق ثاني أكسيد الكربون أثناء تحللها وهو بدوره يدخل في عملية تمثيل الكلوروفيل كما يساعد على تحويل الأزوت والفوسفور والكبريت وغيرها من العناصر الغذائية إلى صورة صالحة لاستعمال النبات، وتعتبر الأجزاء الغروية من المادة ذات الأهمية الكبيرة في تحسين صفات الأرض الطبيعية حيث إنها تمنع تماسكها في كتل وبالتالي تزيد من تهوية الأرض وتسهل اختراق الجذور ونموها في الأراضي الرملية، كما تعمل المادة العضوية على تحويل العناصر الغذائية إلى صورة ميسرة للنباتات حيث إنه أثناء تحللها تتكون مركبات حمضية مثل حمض الكربونيك الناتج عن ذوبان ثاني أكسيد الكربون في الماء وكذلك حمض الدياليك وحمض الكربوكسيليك التي تلعب دوراً هاماً في التحولات التي تحدث في الأراضي حيث تتحول المركبات غير الذائبة والمحتوية على البوتاسيوم



إلى مركبات ذائبة مثل كربونات ونترات البوتاسيوم، وتتحول المركبات الفوسفاتية غير الذائبة إلى صور أكثر تيسيراً للنبات وخاصةً فوسفات كلٍ من الحديد والكالسيوم، وتترسب الأحماض العضوية باتحادها مع الكالسيوم والمنجنيز وبالتالي لا تُفقد مع ماء الصرف كما تعمل على تحويل العناصر الصغرى إلى الصور الصالحة لتغذية النبات عن طريق الخلب، بالإضافة إلى ذلك فإنها تعمل على تنشيط الكائنات الأرضية حيث تمدها بالطاقة اللازمة لبناء أجسامها كما تزيد من السعة التبادلية للأرض.

وينبغي الاهتمام بالتربة بتجنب الأسمدة الكيميائية التي تضر بالفواكه وتسممها وتسبب السرطنة إلى الإنسان.



مخاطر الأسمدة الكيميائية:

إضافة الأسمدة العضوية يحد من التلوث الكيميائي الذي ينتج من الإسراف في استعمال الأسمدة الكيميائية والتي أصبح استعمالها دون حساب ملوثاً خطيراً كما يرجع السبب إليه في زيادة قاعدية التربة الزراعية عن المعدل المناسب وبالتالي يصعب امتصاص العناصر التي يحتاج إليها النبات مثل العناصر الكبرى "NBK" أو العناصر الصغرى ZAMACUFE وغيرها لعدم قابليتها للذوبان والامتصاص كما تسبب الإضافة الغير مدروسة للمخصبات النيتروجينية والفسفورية في زيادة أيونات النترات والفوسفات في التربة فتتشبع منها التربة وتصبح مصدراً لتلوث المياه الجوفية حتى أنه وجد ما قد يصل منها إلى جسم الإنسان حوالي ٥٠ مليجرام في اليوم الواحد من مياه الشرب ومصادر غذائية متنوعة ومن



المعروف أيضاً أن تحول أيون النترات في جسم الإنسان إلى أيون النتريت يؤدي إلى منع الدم من نقل الأوكسجين بآلية كيميائية، والاستعمال المكثف للأسمدة الكيماوية يجعلها تترسب مع مياه الري وتهبط إلى المياه الجوفية وتتحول إلى مركبات أخرى فتتحول الأسمدة النيتروجين أو الآزوتية إلى مركبات النيترات وقد تصل بهذا الشكل إلى مياه الشرب بعده تتحول في معدة الإنسان وتؤثر بشكل أكثر لدى الأطفال ثم تتسرب إلى الدم في الجهاز الهضمي لتنتج مركب "ميثايموجلوبين" الذي يمنع دخول الأوكسجين إلى الدم في الرئتين الأمر الذي يسبب التسمم وقد حددت منظمة الصحة العالمية الحد الأقصى للنيترات بالمياه بـــ ٥٠ جزء بالمليون، أما النيترات فالحد الأقصى هو ٠,١ جزء بالمليون فقط ويمكن تقليل هذا التلوث الخطير باستعمال الأسمدة العضوية وإلغاء الأسمدة الكيميائية



التي تكون سبباً في السرطان وأمراضاً عدة وسوء التغذية لأن هناك أمراضاً جينية عند الإنسان كما يوجد أكثر من ١٠٠ جين في النبات ويرتبط بأمراض جينية عند الإنسان مثل السرطان، والعمى وسوء التغذية والضعف العام والإصابة بالفيروسات والميكروبات والضمور والخلل في الوظائف ولذلك فإن الأسمدة العضوية تقلل من التلوث الكيميائي مباشرةً عن طريق البكتريا النشطة والتي تلعب دوراً هاماً في إتمام دورة النيتروجين في التربة وخاصة بمنطقة النشاط الجزري حول النبات فهذه البكتيريا منها ما يثبت النيتروجين الجوي ومنها ما يحول النيتروجين إلى أيونات قابلة للامتصاص ومنها ما يقوم بتكسير أيونات النترات وتعيد للتربة توازنها الكيميائي، لذلك أصبحت للأسمدة العضوية أهمية كبرى في إنتاج محاصيل مثمرة خالية من الأمراض وخاصة المُسرطنة يقبل عليها المستهلك



ويفضلها من الناحية الصحية والغذائية التي تكون آمنة لصحة الإنسان، ولكن ظهرت الأمراض الخطيرة التي تفتك بالإنسان وتفترسه وتقضي عليه بسبب ظهور الفساد بالتلوث الكيميائي الذي عم الفاكهة والخضروات والمحاصيل الزراعية بما كسبت أيدي الناس، كما هو موضح جيداً في قوله تعالى: ﴿ ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ ﴾ [الروم: ٤١] هذه الآية توضح ظهور الفساد بأنواعه والتلوث بأنواعه بسبب نفوس البشرية الشريرة والتي تسابق الزمن بسبب الأموال ودمار الزراعة بسبب المبيدات الكيميائية التي دمرت الصحة ودمرت أطفالنا وشبابنا وقد وضح الله سبحانه وتعالى في آياته تكريم الإنسان: ﴿ ۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِىٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً ﴾ [الإسراء: ٧٠]، ولفظ: ﴿ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ ﴾ أي



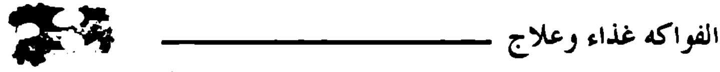
رزقنا الإنسان من أفضل وأطهر الأطعمة، ولكن بتدخل الإنسان في الأطعمة أفسدها ودمرها بالكيماويات وانظر إلى المحاصيل سواء من الفاكهة أو الخضار أو المحاصيل الزراعية تجد مثلاً لو اشتريت طماطم أو بطاطس أو برتقال ... إلخ، تجد في خلال ساعات تتلف ويبدأ التلف في عضو معين في الثمر ثم تجد التلف يكتمل فيها كاملاً كالسرطان عندما يتلف عضو من الإنسان تجده يسري في جميع أعضاء جسمه وكل هذا بسبب التكالب على المكاسب والأموال ودمروا الأرض وأتلفوها بسبب الكميات الطائلة من الأطنان الكيميائية في التربة وجعلوا من الأرض مصانع نووية وقنابل عنقودية لتفجير أفضل مخلوق. والأرض هي الكوكب الذي يرتبط به الإنسان ارتباطاً مصيرياً فهي الأم الرءوم: ﴿ ۞ مِنْهَا خَلَقْنَٰكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَىٰ ﴾ [طه: ٥٥] وقال تعالى:



﴿ قَالَ فِيهَا تَحْيَوْنَ وَفِيهَا تَمُوتُونَ وَمِنْهَا تُخْرَجُونَ ﴾ [الأعراف: ٢٥] وقال تعالى: ﴿ هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ ذَلُولاً فَٱمْشُواْ فِى مَنَاكِبِهَا وَكُلُواْ مِن رِّزْقِهِۦ ۖ وَإِلَيْهِ ٱلنُّشُورُ ﴾ [الملك: ١٥].

وقد أجرى العلماء على التكوين الأرضي عدة دراسات مثلاً ذكرت الدراسات التاريخية الجيولوجية بأن الأرض قد مرت بعدة مراحل حتى وصلت إلى شكلها الحالي. فيعتقد البعض أن استخدام الأسمدة الكيميائية تزيد في إنتاج المحاصيل ولكن للأسف غير صحيح! فإن كثرة الأسمدة الكيميائية يُسبب تلف كبيرة بعد خروج الزرع من التربة في خلال أيام بسبب كثرة وتشبع المحاصيل بالمبيدات الكيميائية التي تتلف ملايين من الأطنان. ففي مؤتمر القمة العالمي للأغذية سنة ١٩٩٦ ألزمت الحكومات نفسها بخفض عدد الجياع إلى النصف بحلول عام ٢٠١٥ ومن هنا تتجلى العلاقة المباشرة القائمة ما بين مؤتمر القمة

العالمي للأغذية واستخدام الأسمدة، ولربما يعني ذلك زيادة بنسبة ٨% في استخدام الأسمدة مقارنةً بالتصور الحالي للاستخدام وهذه الزيادة لا تبدو كبيرة جداً لكنها كبيرة بكل تأكيد من حيث زيادتها بحسب عدد الأطنان وتعزيز استخدام الأسمدة للوصول إلى أهداف مؤتمر القمة العالمي للأغذية يكتسب أهمية خاصة ولا سيما في بلدان مثل الصين والهند اللذين يستوعبان أكبر نسبة من سكان العالم، ولكي نزيد أغذية وأدوية مفيدة وكاملة لا بد أن نأكل فاكهة ومحاصيل زراعية وخضروات بعيداً عن الأسمدة الكيميائية ويجب أن نرجع إلى الأسمدة العضوية حفاظاً على صحة أولادنا وشبابنا. ونرجع إلى الطبيعة دائماً لأنها هي الشيء الوحيد الذي نتمسك به دون شعور وبطريقة لا إرادية لأنها شيء من صنع الله عز وجل فكل شيء طبيعي لا يتدخل في تركيبه إنسان – يكون دائماً نموذجياً ومحسوباً من الله سبحانه وتعالى عز وجل لأداء



الدور المنوط له وتحقيق الهدف المنشود. فمثلاً هواء الحديقة والمنتزهات الطبيعي ذو المكونات الطبيعية من عمل الله عز وجل أفضل كثيراً وإطلاقاً من الناحية الصحية والتأثير المنشط من الهواء المكيف، وذلك على جميع المستويات. ولذلك إدخال الطعوم الصناعية والزراعة العضوية هو نظام زراعي لإنتاج غذاء الألياف مع الأخذ في الاعتبار المحافظة على البيئة بجانب الاهتمام بالظروف الاقتصادية واحتياجات المجتمع. وتعتبر التربة الزراعية مفتاح النجاح في هذا النظام مع الأخذ في الاعتبار القدرة الطبيعية للتربة –للنبات– للحيوان كأساس لإنتاج غذاء ذو مواصفات جيدة وقيمة صحية عالية، والزراعة العضوية تحد من الإضافات الخارجية بمعنى:-

١) عدم استعمال الأسمدة الكيماوية والمبيدات والهرمونات.



٢) عدم زراعة نباتات مُعدلة وراثياً.

٣) تشجيع الاعتماد على القدرة الطبيعية المكتسبة في مقاومة الأمراض والآفات.

٤) يجب أن تتمشى مع الطبيعة السائدة في المكان والتي تحكمها عوامل المناخ والنواحي الاقتصادية والاجتماعية.

وتعتبر التربة نظام مفتوح يتأثر بالعمليات الطبيعية والكيميائية والحيوية الناتجة عن التسميد ويرجع تلوث التربة بالعناصر الثقيلة إلى النشاط الإنزيمي للميكروبات وإلى اختلاف النباتات المزروعة وينتقل التلوث إلى الإنسان نتيجة الاستهلاك المباشر للنباتات الملوثة والفاكهة والخضروات الملوثة أو نتيجة لاستهلاك الحيوانات الثديية وألبانها التي تغذت على نباتات نامية بأرض ملوثة ومُسرطنة ونبات



وفاكهة ملوثة ومسرطنة وزيادة احتواء التربة على كمية من العناصر فوق الحدود المقبولة للحدود الطبيعية يجعلها ملوثة وباستمرار تجميع العناصر الضارة بها يحدث تلوث الهواء والماء. وكثير ما نسمع في الإعلام من يصفون أدوية من النباتات والأعشاب والفاكهة ولا ينتبهون إلى أن التربة يجب أن تكون خالية من التلوث الكيميائي، ويجب أن يتحدثون عن الابتعاد عن التربة التي تستعمل الأسمدة المسرطنة بالمواد الكيميائية، الضارة وتكون التوعية والمعرفة من جميع النواحي لكي نصف الدواء الذي يقضي على الداء يجب قبل أن نصف الأدوية أن نعرف مصادرها النقية والقضاء على الأسمدة الكيميائية من بلادنا ونرجع إلى الأسمدة الطبيعية والعضوية التي تنتج أدوية فعالة خالية من الأمراض التي تحطم الجهاز المناعي للإنسان والتي تدمر أعضائه، فيا طالب الدواء يجب أن تعرف مصدره سواء من



الفاكهة أو الخضروات أو النباتات أو الأعشاب ويجب أن تكون محاصيل طيبة كما أشار إليها القرآن الكريم بالرزق الطيب أي الخالي من الأضرار.

الفاكهة في القرآن الكريم

من أهمية الفاكهة والفوائد العديدة لها وتأثيراتها على الأمراض وتأثيراتها الإيجابية في التغذية وتقوية مناعة الجسم وتغذية أعضاء الجسم ومنافعها العديدة فتحدث عنها القرآن الكريم منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة فقال تعالى: ﴿ لَهُمْ فِيهَا فَٰكِهَةٌ وَلَهُم مَّا يَدَّعُونَ ۝ ﴾ [يس: ٥٧]، وقال تعالى: ﴿ مُتَّكِـِٔينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفَٰكِهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ ﴾ [ص: ٥١]، وقال تعالى: ﴿ لَكُمْ فِيهَا فَٰكِهَةٌ كَثِيرَةٌ مِّنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ [الزخرف: ٧٣]، وقال تعالى: ﴿ يَدْعُونَ فِيهَا بِكُلِّ فَٰكِهَةٍ ءَامِنِينَ ﴾



[الدخان: ٥٥]، وقال تعالى: ﴿ وَأَمْدَدْنَٰهُم بِفَٰكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ [الطور: ٢٢]، وقال تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن: ٦٨]، ﴿ وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴾ [الواقعة: ٢٠]، وقال تعالى: ﴿ وَفَٰكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ۝ لَّا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ ﴾ [الواقعة: ٣٢-٣٣]، وقال تعالى: ﴿ لَكُمْ فِيهَا فَوَٰكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ [المؤمنون: ١٩]، وقال تعالى: ﴿ أُولَٰٓئِكَ لَهُمْ رِزْقٌ مَّعْلُومٌ ۝ فَوَٰكِهُ وَهُم مُّكْرَمُونَ ﴾ [الصافات: ٤١-٤٢]، وقال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلْمُتَّقِينَ فِى ظِلَٰلٍ وَعُيُونٍ ۝ وَفَوَٰكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ [المرسلات ٤١-٤٢]، وقال تعالى: ﴿ وَحَدَآئِقَ غُلْبًا ۝ وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا ﴾ [عبس: ٣٠-٣١].

القرآن الكريم بخصائصه المليئة بالفوائد والنصائح للبشر يوضح لنا من آلاف السنين أن تناول الفاكهة من الأغذية الهامة التي تفيد الإنسان في حياته وتمده بغذاء شامل وكامل لتقوية مناعة بدنه ومقاومة الأمراض،



وينصح القرآن الكريم أن الوقاية خير من العلاج فبتقوية مناعة الإنسان بالأغذية المفيدة تقوى مناعة الجسم وتقتل جميع الجراثيم أو الفيروسات الوبائية داخل الجسم وتُجدد حيوية الجسم وتقي الإنسان من مخاطر الأمراض والأغذية بالفاكهة كما يوضح لنا الدستور التشريعي العظيم، في الأغذية بالفاكهة تفيد الجسم إفادة بالغة وتحمي أعضاء الجسم من الأمراض ومع التقدم الكبير في دراسة ارتباط تناول بعض الأغذية بفوائد صحية وعلاجية، تم التوصل في السنوات الأخيرة من القرن العشرين إلى أن الفائدة الصحية لبعض الأغذية الطبيعية قد ترجع إلى ما تحتويه من مكونات ذات نشاط فسيولوجياً داخل الجسم ولقد أطلق حديثاً على مثل هذه الأغذية اصطلاح "الأغذية الفعالة"، وأطلق على مكوناقما الفعالة والمفيدة بيولوجيا داخل الجسم اسم "الكيميائيات النباتية" أو "كيميائيات الفايتو"،

غير أنه توجد أيضاً بعض المركبات النشطة والفعالة بيولوجياً في المصادر الغذائية الحيوانية والتي تعرف باسم "الكيميائيات الحيوانية" أو "كيميائيات الزو"، ويجب عدم الخلط ما بين مفهوم الأغذية الفعالة والأغذية الطبية فالأغذية الطبية يُقصد بها الأغذية التي تم تركيبها وتوليفها بناءً على أسس علمية معروفة وقائمة وتم تقييمها طبياً، ويتم تناولها تحت إشراف طبيب لتحقيق تنظيم غذائي مناسب لمرض معين أو حالة مرضية معينة تستلزم احتياجات ونظم تغذية خاصة، تختلف عما يحتاجه الأصحاء، والأغذية الطبية ومنتجاها يتم الإعلان عنها من خلال أخصائي العلاج الصحي، ويتم توزيعها على المستشفيات ومراكز التمريض والصيدليات وحيث إن الأغذية الطبيعية الفعالة عبارة عن خلطات كيميائية مقصدة التركيب، تتداخل مكوناها المُغذية وعناصرها



الفعالة فيما بينها لتؤثر على صحة وسلامة الجسم، فيجب الاهتمام ليس فقط بحسن اختيار نوعياتها، الغنية بالمكونات العلاجية، بل والاهتمام أيضاً بطريقة إعدادها وتحضيرها للمحافظة على بقاء مكوناتها الفعالة داخل الجسم على صورها النشطة فسيولوجياً لتحدث تأثيراتها البيولوجية المفيدة صحياً وعلاجياً.

الفاكهة والروماتويد المفصلي

إن داء المفاصل (Athrose) يُعتبر من تلف المفاصل على المدى الطويل، مُضافاً إلى بعض العوامل الكيميائية أو الهورمونية، من شأنه أن يؤدي تدريجياً إلى إتلاف الغضروف الذي يُغطي أطراف المفاصل والذي يلعب دور مخفف للصدمات (Amortisseur)،



ويصيب الأغشية المصلية والأسطح المفصلية لعديد من المفاصل وهو غالباً ما يكون تصاعدي "متدرج" ويؤدي إلى الدم وتيبس وانتفاخ في المفاصل كما يؤدي إلى تشوهات وتصلب المفاصل في مراحله المتقدمة، وينقسم المرض إلى ثلاثة أنواع: الالتهاب المفصلي المتعدد، الالتهاب المفصلي الجهازي، والالتهاب المفصلي النادر.

وبالرغم أن هذا المرض نادراً ما يُهدد الحياة إلا أنه إذا لم يتم التحكم فيه بصورة جيدة يؤثر بدرجة عميقة على النمو والتطور ونمو الحياة عند الأطفال مما يؤدي إلى إعاقات وظيفية وفسيولوجية، وسيكولوجية وعلى عكس التهاب المفاصل عند البالغين فإن مرض الروماتويد المفصلي الصبوي إذا تم معالجته بصورة جيدة فإن العاقبة غالباً ما تكون جيدة لدرجة أن ٨٠% من الأطفال ممكن أن ينمو بدون تشوهات لكن بالرغم من التقدم والتحسن في



النتائج الكلية للمرض إلا أنه ما زال يستمر بصورة نشطة في عدد معين من الأطفال إلى مرحلة البلوغ مما يؤدي إلى انخفاض في المقدرة الوظيفية وإلى حدوث الإعاقة، وينبغي وجود نظام غذائي خاص للمفاصل والحجامة وقرص النحل "سم النحل" واتباع القواعد الصحية والغذائية المتوازنة الغنية بالكالسيوم والبروتينات التي بإمكانها المساعدة في علاج المرض وإذا كان الوزن كبير فيجب عمل الرجيم بتنزيل الوزن لكي يُساعد في العلاج، ويجب ممارسة التمارين العضلية، ولا سيما تلك التي تمرن العضلات من دون تحريك المفاصل.

** الحرارة تخفف من أوجاع المفاصل وتساعد على استرخاء الأنسجة العضلية، استعملوا الضمادات الساخنة، وحمام البخار "ومصابيح" مُخصصة لهذه الحالة.

** تناولوا الأطعمة الغنية بالكالسيوم فهو الغذاء



الرئيسي لصحة العظام ويفضل تناول: الشمام، العنب، مشتقات الألبان، الجبن.

الفاكهة وتقوية مناعة الجسم

إن النظام المناعي هو المسئول عن حماية الجسم ضد الأمراض وضد الإصابة بالميكروبات والفيروسات وهو المكون الريسي للدهن بالعقد الليمفاوية واللوزتين ونخاع العظام والطحال، ويخلق هذا النظام المناعي أجسام مضادة هي التي تتعامل مع الميكروبات في معظم الحالات، وهي تختلق مرة واحدة ثم تقوم بعد ذلك بحماية الجسم عند الإصابات التالية بنفس الميكروب وخلال العشرين عاماً الأخيرة، أوضحت نتائج الدراسات والأبحاث –كما تقول الدراسات والأبحاث– أن الضغوط النفسية والتغذية



الخاطئة تؤثران بالسلب على قدرات الجهاز المناعي للجسم وأن أحسن الطرق لبناء جهاز مناعي قوي هي التي تتم من الصغر، وينبغي ضبط العامل النفسي لأن العامل النفسي يؤثر على الجهاز المناعي وينبغي أن يكون الإنسان مُعتدل في الأكل والشراب فإن الأكل الكثير يُفسد المعدة ويُطفئ نارها ويُضعف الجسم ويجلب الرياح في البطن ويصفر اللون ويضيق الأنفاس ويُبقي الطعام في قعر المعدة، والأكل القليل يفرج القلب ويصلح الجسم.

وعن بعضهم أن الإكثار من الأكل يدق العظم ويقلل هضم الطعام ويفسد الجشاء، والخلية المناعية شأنها شأن أي خلية أخرى بالجسم تتعرض للتلف والأكسدة بفعل الشقوق الحرة المعروفة علمياً باسم (Icalesfreerad) ولكي تتلاشى هذه الشقوق الحرة لا بد أن نبتعد عن كل المؤثرات التي تزيد منها بما يؤدي



إلى إلغائها مع اتباع كل ما يُحافظ على أجهزتنا المناعية في حالة قوية وسليمة ومؤثرة، التأثيرات الإيجابية على الجهاز المناعي، وجد أن التحكم في الوزن وممارسة رياضة بسيطة بشكل منتظم واتباع العادات الصحية السليمة في النظافة من العوامل التي تؤدي إلى تقوية الجهاز المناعي كما أن الحالة الذهنية للإنسان لها دور كبير في تقوية مناعته فوجدت الدراسات أن الضغوط النفسية تزيد من الشحنات داخل الجسم وتكوين الشقوق الحرة التي تتلف الخلايا المناعية حيث وجد أن جرح معين ممكن أن يأخذ في الشفاء وقت أسرع في حالة الراحة النفسية للإنسان عن وجوده في حالة نفسية سيئة ولذلك وجد أن النوم ساعات كافية بشكل منتظم أثناء الليل وعدد الساعات كافية (٨ ساعات)- يخفف من الضغوط النفسية ويُحسن النظام المناعي في الجسم كذلك الصلاة والتقرب إلى الله والالتزام



بالفرائض الشرعية وتنفيذ الأذكار النبوية هو الذي يجعل الحالة النفسية ١٠٠% لدى الإنسان ويكون لها الأثر الإيجابي على الإنسان.

ثم تأتي العناصر التي تحافظ على جهازنا المناعي وتُقويه، وهي الغذاء الصحي المتوازن وهي أن يحتوي الغذاء على كل العناصر الغذائية من الفاكهة والبروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن بنسب متوازنة وأن يتبع الإنسان كل ما هو مفيد من العادات الغذائية مثل الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة بأنواعها والخالية من الأسمدة الكيميائية، ولاحتواء الفاكهة على العديد من العناصر الغذائية التي تدعم وتقوي الجهاز المناعي في تأديته لوظيفته مثل: فيتامين A وهو من الفيتامينات الذائبة في الدهون وأحد مضادات الأكسدة القوية ويساعد على تقوية الجلد وفيه طبقة الميوكوزا التي



تمنع الميكروبات من اختراقها ومن أهم مصادره: الخضروات الورقية والبيض والبرتقال والجزر.

وفيتامين E وله دوره البارز في تقوية الجهاز المناعي خاصةً في المسنين والتقليل من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وهو من مضادات الأكسدة القوية والذائبة في الدهون ومن مصادره: الزيوت النباتية والمكسرات والخضروات الورقية.

فيتامين C وهو من الفيتامينات الذائبة في الماء وله دوره المميز والواضح كمضاد للإصابات الفيروسية حيث يزيد من مستوى الإنتروفيرون بالجسم وهو من المركبات المناعية الهامة ويُقلل من خطورة الإصابات الفيروسية ويوصى به في نزلات البرد ومن مصادره الموالح مثل البرتقال، والبرتقال ثمرة من أصل صيني، وهو الفاكهة الأكثر استهلاكاً في العالم، ظهر في أوروبا على إثر

الحملات الصليبية الأولى على فلسطين، ولكن زراعتــه لم تنتشر في أوروبا إلا اعتباراً من القرن الخامس عشر، وظل حتى القرن التاسع عشر فاكهة مختصة بالنخبة الثرية وقيمته الغذائية ماء ٨٧%، ألياف ٠,٤ جــرام، بــروتين ٠,٩ جرام، سكريات ١٢ جرام، دهنيــات ٠,٢ جــرام، ٤٧ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جــرام – والبرتقــال غــني بالفيتامين C و A والبوتاسيوم والكالسيوم وينصح بــه لتعويض الجسم عن نقــص الفيتامينــات (خــصوصاً في الشتاء) ويفيد في تقوية المناعة ولمقاومة الأمراض لاحتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية، منشط ومساعد على استعادة الجسم للأملاح، ومقوٍ للمناعة الطبيعية، ســهل الهضم، ملين للمعدة، ومُدر للبول، يقوم أيضاً بدور مضاد للتأكسد، فيبطل مفعول (الجذور الحرة) وبــذلك يحمــي الجسم من بعض السرطانات وبعــض أمــراض القلــب



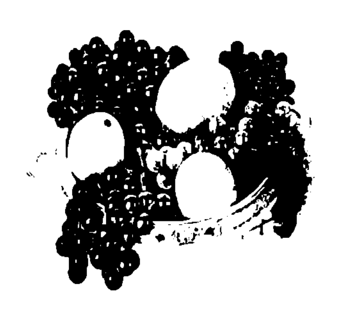
والشرايين حموضته الطبيعية تزيد من فعالية الفيتامينات C، وبفضل هذا الفيتامين، فإن عصير البرتقال يُساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته، وأن فيتامين "P.P" الموجود في البرتقال يلعب دوراً في حماية الشعيرات الدموية.

والزنك: هو من المعادن الهامة التي تزيد من الاستجابة المناعية ومنع الإصابة ويلعب دوراً مهما في النمو والتطور خاصةً في مراحل الطفولة والبلوغ والحمل ومن المهم أن نأخذه من المصادر الغنية به وهي السمك والدواجن والحبوب والخضروات.

والسيلينيوم: وهو من المعادن التي لها دورها البارز والقوي كمضاد للأكسدة والمساعدة على التخلص من الشقوق الحرة وحماية الجسم من المركبات السامة، ووجد أنه يساعد الجهاز المناعي على إنتاج أجسام مضادة خاصةً



بعد عملية التطعيم "Vaccination" ومن الضروري الابتعاد عن الدهون المشبعة بأنواعها، والنشويات بنسب كبيرة، والإقلال من تناول السكريات مثل الحلوى وخلافه حيث وجد إنها تثب كرات الدم البيضاء في مهاجمتها لتحطيم الميكروبات والامتناع عن تناول الكحوليات التي تتداخل مع وظائف الجهاز المناعي في مقاومته للأمراض كما أن للتدخين دور هام في تثبيط الجهاز المناعي بما يُنتجه من شقوق حرة تحطم الخلايا المناعية في الجسم.







البرتقال والأمراض

الموالح، والتي منها البرتقال واليوسفي والليمون والجريب فروت وغيرها من أكثر الفواكه انتشاراً في العالم ويمثل البرتقال حوالي ٧٥% من إنتاجها ولقد أوضحت الدراسات الحديثة، أن الموالح على قمة الأغذية الفعالة التي لها فاعلية لشفاء الأمراض التي تحتوي طبيعياً على العديد من مكونات الفايتو النشطة فسيولوجياً والتي ترتبط بفوائد صحية وعلاجية هامة: حيث إن لها القدرة على منع أو تقليل الإصابة ببعض الأمراض مع تدعيمها لصحة الجسم، ومن أهم مكونات الموالح: ذات التأثيرات الصحية المفيدة:



مجموعة فايتوالفلافونويد والتي أكثر أنواعها السائدة في الموالح فايتوفلافانوز وثلاثة أنواع أخرى من الفايتو وتتواجد بكميات أصغر نسبياً وهي الفلافون، وفلافونول، وأنثو سيانين، والفايتو الصحي الفلافون الرئيسي في الجريب فروت هو النارينجين، والنارينجين يفيد في علاج السكر إفادة بالغة باستعمال كوب من اللبن الطازج من ألبان النوق التي تُجلب من الصحراء وتوضع ملعقة كبيرة من النارينجين في اللبن ويُشرب كوب ثلاث مرات قبل الأكل بساعة يومياً ولقد أكدت أحدث الإحصائيات لمنظمة الصحة العالمية أن نسبة الإصابة بمرض السكر قد تضاعفت في الآونة الأخيرة ويرجع ذلك إلى ازدياد معدل التلوث البيئي، وكذلك التلوث بالمبيدات والمخلفات الصناعية، ومرض السكر قد انتشر انتشاراً كبيراً في الآونة الأخيرة بسبب خلل في الجهاز المناعي وله أسباب أخرى



منها الوراثة، السمنة، العمر، النشاط البدني، التغير في نمط الحياة والغذاء، إنتاج الشقوق الأكسجينية، الحمل، ومريض السكر ينبغي أن يلتزم بنصائح هامة ويجب الالتزام بها لكي لا تحدث أي مشاكل وعوارض جانبية منها:

** تناول من ٥ إلى ٦ وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات، ويُعتبر هذا مُهماً للأشخاص المصابين بالسكر المُعتمد على الأنسولين وينبغي أن تكون في وسط هذه الوجبات عيش أسمر حامل للردة الكثيرة.

** الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على السكريات بما في ذلك الموجودة في الفواكه مثل التمر والعنب وكذلك العسل.

** ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي والجري



الخفيف لمدة نصف ساعة في اليوم وبمعدل ٣ إلى ٤ مرات في الأسبوع، وهذا يُساعد على تخفيض الاحتياج من الأنسولين.

** أن تتناسب السُعرات المتناولة مع الوزن والنشاط فإذا كان المصاب سميناً فيجب أن يتبع نظاماً غذائياً خاصاً لإنقاص الوزن.

** الإقلال من تناول الدهون وخاصةً الكوليسترول والدهون المشبعة بحيث لا تزيد عن ٣٠% من مجموع الطاقة الحرارية.

** تناول أغذية غنية تساعد على تخفيض نسبة السكر في الدم، مثل الخضروات والحبوب الكاملة ونخالة القمح.

** أن تكون كمية الأغذية الغنية بالبروتين معتدلة، بحيث



لا تزيد كمية السعرات الناتجة عنها عن ١٥% من مجموع السعرات التي يتناولها المريض.

ويُعد السكر منخفضاً عندما تكون نسبته في الدم أقل من ٥٠ مجم/ ١٠٠ مليلتر من الدم مع ظهور بعض الأعراض مثل الرجف، تصبب العرق، سرعة نبضات القلب، قلة التركيز، الجوع الشديد، يجب أخذ هذه العلامات بجدية وعدم إهماله لأن استمرار انخفاض نسبة السكر في الدم من الممكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض أكثر خطورة مثل: التشنجات العصبية وفقدان الوعي. فإذا كان هناك أدنى شك من أن ظهور أحد تلك الأعراض هو ناتج عن نقص السكر في الدم فعلى مريض السكر التأكد بفحص نسبة السكر في الدم أثناء ظهور الأعراض ولا يتردد في أخذ القليل من السكر المذاب بالماء أو أي طعام أو عصير مُحلى إذا لم يتوفر لديه جهاز الفحص، ويرجع



انخفاض نسبة السكر في الدم إلى أسباب عديدة من أهمها زيادة النشاط الجسماني في الدم، زيادة جرعة الأنسولين، عدم تناول كمية من الطعام مناسبة بعد تناول علاج السكر، ورغم انتشار طرق كثيرة للعلاج باستخدام المركبات الكيميائية أو باستخدام الحقن بالأنسولين إلا أن الأبحاث الحديثة في هذا المجال قد أثبتت خطورة هذه الأدوية على خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين على المدى البعيد.

وحديثاً ومع اتجاه الأنظار إلى استخدام المواد الطبيعية المتوفرة في الغذاء وكذلك في النباتات الطبية كمصدر آمن لعلاج بعض الأمراض، فقد جذب ذلك الانتباه إلى إجراء بحث يهدف إلى استخدام بعض المواد الطبيعية في علاج مرض السكر، ومادة النارينجين والتي تعتبر من المواد الفلوفونية والتي أثبتت كفاءتها كمضاة



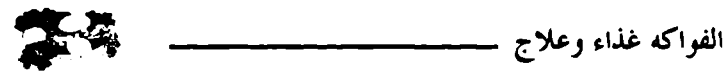
للالتهابات ومضادة للأورام وكعامل هـام في تخفيض كوليسترول الدم مما يُساعد على الحماية من أمـراض القلب، كما أن للنارينجين القدرة على خفض مستوى الشقوق الأكسجينية الحرة "المعروف عنها شراهتها الشديدة لسحب الألكترونات من بعض الأغشية الحيوية المبطنة للأعضاء الداخلية ومنها البنكرياس كي تصل هذه الشوارد إلى حالة الاستقرار" عن طريق الاتحاد بها وتحويلها إلى مركبات أقل خطراً على أعضاء الجسم المختلفة، وقد قامت هذه الدراسة على فصل مادة النارينجين في صورته النقية والموجود بكثرة في القشرة الداخلية لثمار الموالح وخصوصاً الجريب فروت ودراسة الدور التي تلعبه مادة النارينجين في حيوانات التجارب المصابة بمرض البول السكري التجريبي حيث استخدمت حيوانات التجارب المحقونة بمادة الاستربتوسيتوسين كمثال لمرض البول السكري التجريبي، وتمثلت القياسات في تقدير مستوى



سكر الدم والأنسولين والهيدروجين بيروكسيد والمواد المتفاعلة مع حامض الثيوبابيسبتيورك كدلالة على أكسدة الطبقة الدهنية المكونة للغشاء الخارجي للخلايا وتدميرها وكذلك نشاط الإنزيمات المضادة للأكسدة "الكتاليز، والسوبرأوكسيد ديسميوتيز والجلوتاثيون بيروكسيديز" في الدم والتي لها القدرة على تدمير الشقوق الأكسجينية الحرة، وقد أظهرت النتائج حدوث زيادة في مستوى سكر الدم مصحوب بنقص في مستوى الأنسولين مع زيادة في مستوى الهيدروجين بيروكسيد وكذلك في مستوى الأكسدة الفوقية للدهون عن طريق قياس نسبة المواد المتفاعلة مع حامض الثيوباربيبتيورك مع نقص في مستوى الأكسدة الكلية في دم حيوانات التجارب المحقونة بمادة الاستربتوسيتوسين كما أوضحت هذه الدراسة نقصاً حاداً في نشاط الإنزيمات المضادة للأكسدة مثل الكتاليز، والسوبر أو كسيدديسميوتيز، والجلوتاثيون بيروكسيديز في



دم حيوانات التجارب المحقونة بمادة الاستربتوسيتوسين بمقارنتهم بالمجموعة الضابطة، وعلى عكس ذلك فقد وجد أنه عند حقن حيوانات التجارب المصابة بمرض البول السكري بجرعات مختلفة من مادة النارينجين قدرها ١٠، ٢٠، ٤٠ أو ٨٠ مليجرام لكل كيلو جرام على حدة يسبب ارتفاع تدريجي في مستوى الأنسولين مصحوب بانخفاض تدريجي في مستوى سكر الدم وكذلك في مستوى الهيدروجين بيروكسيد، وانخفاض مستوى الشقوق الأكسجينية الحرة، ومن ناحية أخرى فقد وجد ارتفاع تدريجي ملحوظ في مستوى الأكسدة الكلية وكذلك نشاط الإنزيمات المضادة للأكسدة كما لوحظ تحسن وإعادة تجديد خلايا البنكرياس من النوع "بيتا" لتفرز الأنسولين من جديد، أي أن مادة النارينجين لها تأثير فعال وملحوظ في زيادة مستوى الأنسولين مصحوب بنفص في مستوى سكر الدم عن طريق خفض مستوى



الشقوق الأكسجينية الحرة التي تسبب الضرر البالغ نتيجة مهاجمتها لخلايا البنكرياس وتدميرها.

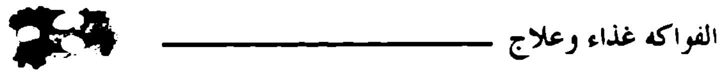
كما تؤدي مادة النارينجين إلى زيادة نشاط الإنزيمات المضادة للأكسدة كما وجد أن هذا التأثير يزداد تدريجياً بزيادة جرعة النارينجين حتى يصل إلى مستويات المجموعة الضابطة عند جرعة ٨٠ مجم لكل كيلو جرام وقد تفتح النتائج السابق ذكرها مجالاً جديداً لاستعمال النارينجين في علاج السكر.

وبينما يحتوي البرتقال السكري على ناريوتين وهيسبريدين فإن الليمون يحتوي على إيروستيرن وهيستبريدين، كما أن قيمته الغذائية كبيرة لأنه يُساعد في شفاء الأمراض لاحتوائه على ماء ٨٩%، بروتين ١ جرام، دهنيات ٠,٣ جرام، سكريات ٩,٣ جرام، ألياف ٢,١ جرام، ٢٩ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام والليمون

الحامض غني بالفيتامين C والفيتامين B، إضافةً للأملاح المعدنية، ولذلك ينصح به لغناه بالفيتامين C ويفيد في تعزيز مناعة الجسم، وكمضاد طبيعي للالتهابات وله منافع صحية لاحتوائه على فيتامين C، ويمتلك خصائص مضادة للتأكسد، ويقاوم الإرهاق ويقوي مناعة الجسم، عهلاوة على ذلك يمتلك الليمون الحامض خصائص علاجية مُتعددة فهو: مضاد للروماتيزم والنقرس، مُدر للبول، طارد للحمى، ومساعد على استعادة الجسم للأملاح، والليمون الحامض فعال في مقاومة الالتهابات، لا سيما الالتهابات الرئوية، والمعوية، يُطهر ويُلطف الجروح الخارجية الناتجة عن لسعات الحشرات، هناك أنواع أخرى من الليمون كالليمون الهندي "الجريب فروت" (Lepanpiemousse) أصل هذا الليمون أسيوي وقد عرف منذ ما يزيد على أربعة آلاف سنة، وهو ثمرة



شعبية في الهند واليابان والصين وتايلاند، كما عـــرف في أوروبا، يوجد منه عدة أنواع مختلفة الألوان والأشـــكال والطعوم وترجع قيمته الغذائية العالية لاحتوائه على مـــواد منها: ماء ٨٩٪، بروتين ٠,٧ جرام، دهنيات نسبة قليلة، سكريات ٩,٦ جرام، ألياف ٠,٤ جـــرام، ٣٧ وحـــدة حرارية في كل ١٠٠ جرام والليمون الهندي غني بالفيتامين C، والبوتاسيوم وينصح بعصيره على الشاي الأخـــضر، ويُشرب كوب صباحاً ومساءً قبل الأكل بنصف ســـاعة كمنشط فعال وفاتح للشهية، وللحمية المخفضة للسعرات الحرارية، ويفيد الليمون الهندي في أمراض كثيرة لاحتوائه على فيتامين C كسائر الحمضيات، ونصف ليمونة يومياً تؤمن ثلثي حاجة الجسم من هـــذا الفيتـــامين في اليـــوم، معروف بقدرته على تنشيط الجسم وفتح الشهية، يُـــسهل الهضم، ويُنشط إفرازات الكبد والكليتين، مفيد في حالات



ارتفاع الضغط، يحتوي على الفيتامين "PP" الذي يحمي الأوعية الدموية الصغيرة، وينصح بـــاالليمون في الحميـــة المنخفضة بالسعرات الحرارية لأنه يحرق الدهنيات الزائدة وهناك نوع آخر من الليمون يُـــسمى الليمـــون أفنـــدي (Lamandarine) يحمل العناصر الموجودة في النـــوع السابق إلا أنه يزيد عليه احتوائه على فيتامين A.





أهمية البرتقال أبو دمه

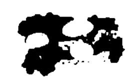
والذي يحمل فوائد عديدة لمقاومة بعض الأمراض ولتقوية مناعة الجسم لمقاومة الأمراض والفيروسات الكبدية لاحتوائه على عناصر هامة منها الفايتو الصحي - أنثوسيانين "نوع من مجموعة فايتوالفلافونويد الذائب في الماء" فهو يتواجد فقط في بعض أصناف الموالح كما في البرتقال أبو دمه والذي اشتق اسمه من اللون الأحمر للأنثوسيانين، ففايتو الأنثوسيانين عبارة عن صبغة طبيعية لونها أحمر أو بنفسجي والتي توجد في أبو دمه ومن المثير للإنتباه، أنه في وجود حمض الأسكوربيك "فيتامين سي" فإن التأثير الصحي المفيد لفايتو الفلافونويد المضاد للأورام يزداد بنسبة ١٠٠% ولعل ذلك يوضح أهمية وفرة وجود فيتامين سي في أصناف الموالح المختلفة لتزداد فائدتها الصحية العلاجية التي ترجع لفايتو الفلافونويد الموجود



فيها وقد يرجع هذا التداخل المفيد لفيتامين C إلى تـــأثيره في الحفاظ على نشاط فايتو الفلافونويد المثبط لأكـــسدته ولذلك ينصح بشرب كوب سعة ٣٥٠ مجم مرتين يوميـــاً من البرتقال أبو دمه محلى بعسل الزعتر وينصح اســـتعماله أكثر من ثلاث مرات في وقت الأنفلونزا وفيروسات البرد ويقوم بتقوية مناعة الجسم وجراثيم المعدة والبكتريا الضارة التي توجد بالمعدة وبالإضافة إلى فايتو الفلافونويد الفعال، تحتوي ثمار البرتقال والجريب فروت التي تحـــدثنا عنـــها وكذلك الليمون البلدي وغيرها من المكونات الـــصحية العلاجية تعرف باسم فايتو الليمونويد التي من أهم أنواعها السائدة في هذه الموالح، فايتو الليمونت والنوميلن وترجع الأهمية الصحية والعلاجية لهذه الأنواع من فايتو الليمونت والنوميلن إلى تأثيرها على زيادة نشاط أنزيم الجلوتاثيون في الجسم وهو الأنزيم الرئيسي المزيل لسمية المواد الـــضارة،



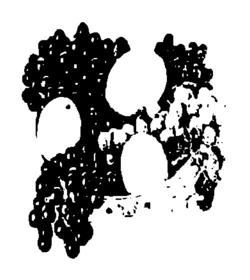
التي قد ترتبط بتكوين الأورام ولذلك ينصح بتناول ٢ كوب من عصير أبو دمه مضاف إليه عصير الليمون البلدي أو الليمون "جريب فروت" ويُحلى بعسل حبة البركة في الأورام السرطانية وأورام القولون وفيروسات الكبد والتهاب الكبد الوبائي وفيروس الأنفلونزا الحاد، وأنفلونزا الخنازير وتمتد الجرعة إلى ثلاث وأربع مرات يومياً وهذه النوعية الهامة صحياً من فايتو الليمونن والنوميلن لها طعم مر، وتتواجد في بذور الموالح وفي جُدُر فصوص الثمرة، مما يُكسبها الطعم، ومع أن محتوى فايتو الليمونت والنوميلن في العصير يكون منخفضاً ويتراوح فقط ما بين ١-٢ جزء في المليون إلا أن عصائر الموالح تحتوي على تركيزات عالية من فايتو مركبات ليمونويد أخرى تخلو من الطعم المر، وتكون ذائبة في الماء ومتواجدة في صورة جليكوسيد ويصل متوسط تركيزها في عصير



البرتقال إلى حوالي ١٨٠ جزءاً في المليون، غير أنه داخل الجسم وفي الأمعاء وبتأثير أنواع من البكتريا يتم تحليل هذه المركبات لينفرد منها مكونات ليمونويد ذات طعم مر فتحدث تأثيراتها الصحية والعلاجية الهامة وينصح أيضاً باستعمال عصير البرتقال أبو دمه مع الليمون وزيت الزيتون وعسل الزعتر وزلال البيض للجمال ونعومة البشرة ولخشونة الجلد وتشقق الجلد وتشققات الكعبين وتغذية البشرة وإزالة دهون الجلد وعند استخلاص عصير البرتقال وغيره من الموالح، يدخل الزيت العطري ضمن العصير فيكسبه النكهة والمذاق المميز للموالح. والمكون الرئيسي للزيوت العطرية في الموالح يكون غالباً هو فايتو الليمونيت الذي ترجع فائدته الصحية والعلاجية إلى تأثيره المثبط ضد بعض الأورام والمنشط لأنزيم الجلوتاثيون المزيل لسمية المواد الضارة في الجسم، كما تحتوي زيوت الموالح



العطرية على مكونات فايتو فعالة أخرى من مجموعة التربينات منها فايتو مينثول، ونايتو سينول، وفايتو فيروليدول، وجميعها تتميز بتأثيرات صحية مفيدة ضد بعض الأورام، وبالإضافة إلى ما تحتويه ثمار الموالح مثل البرتقال والليمون والليمون البلدي والجريب فروت.





اليوسفي وفائدته العلاجية والغذائية

ويحتوي اليوسفي أيضاً على عناصر هامة ومفيدة لمقاومة الفيروسات والأمراض وتقوية مناعة الجسم وتقوية وظائف الكبد لاحتوائه أيضاً على المكونات الفعالة والصحية وهي "الفلافونويد" ومنها "الفلافانون والفلافون، والفلافونول، والأنثوسيانين".

واليوسفى هام جداً في علاج مرض البلهارسيا ومرض البلهارسيا من الأمراض الطفيلية شيوعاً في جمهورية مصر العربية ومُعظم البلاد النامية حيث يصيب المرض ما يقرب من ٢٥٠ مليون شخص على مستوى العالم غير المشكلات الصحية والاقتصادية التي يسببها المرض بدايةً من تضخم الكبد مروراً بتليفه وانتهاءً بسرطان الكبد والمثانة والبروستاتا واستفحال هذا المرض الخطير في عدم تعرف الجهاز المناعي بسهولة على المرض



وعدم مهاجمته وعدم القضاء عليه نظراً لتحوره بطرق مختلفة داخل الجسم البشري، وأن جذور نبات اليوسفي تلعب دوراً هاماً في مهاجمة هذا الداء الخطير ومحاولة القضاء على المرض أو على الأقل من حدة المرض، وذلك بعد أن أثبتت الأبحاث أهمية نبات اليوسفي كمضاد للأكسدة ومضاد للميكروبات والفطريات والالتهابات بالإضافة إلى دوره كمضاد لبعض الفيروسات وتقليله لمستوى الدهون بالدم، واعتمدت الدراسة على حقن المستخلص الكحولي لجذور نبات اليوسفي في مجموعة فئران التجارب السليمة لمعرفة ما إذا كان للنبات أي آثار جانبية أم لا ثم تم حقن مجموعة فئران أخرى بالمستخلص بعد إصابتها بمرض البلهارسيا المعوية لملاحظة مدى التحسن في حالة الجسم بعد العلاج مع مقارنة النتائج بالفئران السليمة وكذلك بالفئران المصابة بالمرض والتي لم



تُعالج بأيٍ من العلاجات الأخرى ثم تم كــذلك مقارنــة النتائج فكانت النتائج إيجابية وأثبتت النتــائج أيــضاً أن المستخلص النباتي يُعتبر من مضادات الأكسدة الهامة الـــتي تؤدي إلى التخلص من الشوارد الحرة المنتشرة في الجــسم نتيجة للإصابة بالمرض وكذلك لوحظ تحسن واضــح في إنزيمات وظائف الكبد وفي الإنزيمات المميــزة لعــضيات الخلية "ما تحتويه الخليه من المكونات المختلفة" بالإضافة إلى التحسن في شحنة طاقة الخلية والإنزيمات المميزة عن طاقة الخلية وجعــل الفوســفات وفي مــستوى الجلوكــوز والجليكوجين والبروتين الكلي وجزئيات البروتين المختلفة، كما أوضحت النتائج النقص المعنوي الواضــح في عــدد الديدان والبويضات في أنسجة الكبد هذا وقــد أعطــى المستخلص النباتي نتائج مشابهة للنتائج التي توصل إليهــا الفريق البحثي بعد العلاج بدواء الميرازيد وقــد أوصــى



الباحثين بمدى أهمية المستخلص النباتي لليوسفي كعـــلاج مساعد للحد من الآثار السلبية لمرضى البلهارسيا.





قشور الموالح وفوائدها العلاجية

تحتوي القشرة الخارجية لثمار البرتقال والموالح على جزء ملون يُعرف باسم فلافيدو، توجد فيه الخلايا المحتوية على فايتوكاروتينويد الذي يُعطي اللون المميز لقشرة أنواع الموالح المختلفة، كما يضم الغدد الزيتية الذي يوجد بها الزيوت العطرية المميزة لكل نوع من ثمار الموالح وهناك ستة أنواع من قشور الموالح هي البرتقال البلدي – البرتقال أبو صرة – اللارينج – الليمون – الجريب فروت – اليوسفي، وكان الهدف الرئيسي معرفة ما تحتويه هذه القشور فوجد أن هذه القشور تحتوي على مركب الليمونين الذي يمثل حوالي من ٦٠ إلى ٩٠% من هذه القشور وأنه بتواجده مع بقية الزيوت الطيارة الموجودة بالقشور ينشط من الجهاز المناعي ومقاومة الميكروبات والفيروسات، وعند استخلاص عصير البرتقال وغيره من



الموالح يدخل الزيت العطري ضمن العصير فيُكسبه النكهة والمذاق للموالح.

والمكون الرئيسي للزيوت العطرية في الموالح يكون غالباً هو فايتو الليمونين الذي ترجع فائدته الصحية والعلاجية إلى تأثيره المثبط ضد الأورام، والمنشط لإنزيم الجلوتاثيون المزيل لسمية المواد الضارة في الجسم.

كما تحتوي زيوت الموالح العطرية على مكونات فايتو فعالة أخرى من مجموعة التربينات، منها فايتومينثول، وفايتوسينول، وفايتونيردليدول، وجميعها تتميز بتأثيرات صحية مفيدة ضد بعض الأورام.

وبالإضافة إلى ما تحتويه ثمار الموالح مثل البرتقال واليوسفي والليمون والليمون البلدي والجريب فروت وغيرها من المكونات الفعالة الصحية السابق الإشارة إليها



وهي الفلافونويد "ومنها الفلافانون والفلافون، والفلافونول، والإنثوسيانين" والليمونويد (ومنها الليمونن والنوميلن، والليمونين) فإن طبقة القشرة الداخلية البيضاء، السميكة الإسفنجية التي تلي مباشرةً طبقة القشرة الخارجية الملونة للثمرة، غنية بمكونات فايتو ألياف البكتين والهيمي سيليلوز وبالرغم من أن فايتو البكتين يذوب في الماء، إلا أنه مقاوم لعملية التحليل المائي بالإنزيمات في الأمعاء الدقيقة لجسم الإنسان، ولذلك فإن فايتو البكتين مُصنف كألياف غذائية.

والبرتقال وغيره من الموالح تعتبر من أغنى مصادره ذات الجودة العالية، ومن أهم التأثيرات الصحية والعلاجية التي تنسب لفايتوالبكتين خفضه لمعدل امتصاص الجلوكوز في الجسم، مما يؤدي إلى خفض إنتاج الأنسولين وهو ما قد يُساعد مرضى السكر من النوع الثاني "سكر البالغين" على سهولة التنظيم الغذائي للوجبات، وتقليل خطورة

ارتفاع جلوكوز الدم، كما يفيد فايتوالبكتين في خفض مستوى الكوليستيرول في الجسم، وبخاصة نوعيه الليبوبروتينات منخفضة الكثافة الحاملة للكوليستيرول الضار، لقد وجد أن البكتين يؤدي إلى خفض مستوى الكوليستيرول الضار، أكثر من خفضه للكوليستيرول المفيد، مما يوفر حماية صحية ضد خطر التعرض للإصابة بأمراض القلب، وتزداد الأهمية الصحية والعلاجية للبرتقال وغيره من الموالح الأخرى، باحتوائها على كميات متوسطة من فيتامين حمض الفوليك، ولكن نظراً لارتفاع مستوى تناولهما في الوجبات اليومية فإنها تمثل مصدراً غذائياً هاماً للجسم للحصول على هذا الفيتامين، ويتواجد فيتامين حمض الفوليك في الموالح على صورة أساسية يمكن امتصاصها بسهولة في الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة.

ومع أن فيتامين الفوليك حساس للضوء والهواء،



الفوليك فإن البرتقال وغيره من الموالح تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين "سي"، وهو الفيتامين الذي يتم تصنيعه داخل جسم معظم الحيوانات "جسم الإنسان".

ويُعتبر فيتامين "سي" من أكثر مضادات الأكسدة الذائبة في الماء والهامة لصحة الجسم، حيث يقوم الفيتامين بإزالة الشقوق الحرة الضارة صحياً، ويحمي الليوبروتينات منخفضة الكثافة الحاملة للكوليستيرول الضار من التعرض للأكسدة وما ينتج عنها من أضرار بصحة الجسم كما يتداخل فيتامين "سي" في إعادة تنشيط فيتامين "هـ" في الجسم، مما يدعم من قوة مضادات الأكسدة الواقية للجسم من خطر التعرض للإصابة بالأمراض.

ولقد ظهر لفيتامين "سي" حديثاً خواص مُثبطة لبعض الأورام بتأثيره المانع على تكوين مُحدثات الأورام من موادها الأولية في الجسم ومن الأمثلة المؤكدة على



ذلك، تأثير فيتامين "سي" المثبط لتفاعل النيترايت مع الأمينات مما يُعيق تكوين محدثات الأورام النتروزامين في الجهاز الهضمي للجسم وأيضاً تأثير الفيتامين المانع لأكسدة بعض الكيميائيات مما يمنع تحولها إلى صورها النشطة المحدثة لبعض الأورام. إن التأثيرات الصحية والعلاجية التي أظهرها المكونات الفعالة من فايتو البرتقال والجريب فروت واليوسفي والليمون والليمون البلدي وغيرها من الموالح، بالإضافة إلى محتوياها من فيتاميني حمض الفوليك و"سي"، وألياف البكتين وغيرها، لتؤكد ضرورة تناول هذه الثمار على صورها الكاملة – أفضل من العصير – على أن تكون دائماً طازجة وعالية الجودة للحصول على كل مكوناها الصحية والغذائية دعماً لصحة وسلامة الجسم واكتشف العلماء في جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن المادة الكيميائية التي تعطي الحموضة المميزة لعصير



البرتقال والليمون والصودا، تساعد في معالجة المرضى المصابين بنزيف الدم فقد وجد هؤلاء أن حمض الستريك الموجود في الحمضيات، قد يُساعد على تخفيف النقص البروتيني المهم في عملية تخثر الدم التي يفتقدها المصابون بمرض نزيف الدم الوراثي وأكد الباحثون أن إضافة كميات صغيرة من مركبات حمض الستريك إلى بلازما الدم ينتج مستويات أعلى من بروتينات التخثر بنحو أربع مرات مقارنةً مع الأساليب العلاجية التقليدية.

وهناك دراسات أخرى تشير إلى أن قشور البرتقال غنية بفايتوالتربين المطهر للجسم من السموم والمواد الضارة التي تجعل الجسم دائماً في كسل وخمول وتكسر في العظام، وأظهرت أحدث الدراسات التي أجريت على أكثر من ١٩ ألف شخص في أمريكا، تتراوح أعمارهم ما بين ٦ إلى ٩٠سنة، أهمية فيتامين "سي" في حماية الجسم



من أضرار التلوث بالرصاص، حيث يقل تركيز الرصاص الملوث في الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين "سي" في الدم.

وتزداد أهمية تناول البرتقال وعصيره والموالح لأفراد الأسرة بعد اكتشاف ثلاثة فوائد هامة هي: هضم الأغذية البروتينية إلى الموصل العصبي "سيروتونين" الهام لتنظيم النوم والتخلص من القلق وتحسين الحالة المزاجية.

أما الفائدة الثانية لفيتامين "سي" فهي تكوينه لموصل العصب نور أدرينالين، والمكون الغذائي الأميني تيروزين وهذا الموصل مركب حيوي وضروري للتحكم في حالات الإثارة والقلق التي يتعرض لها الجسم في المعيشة اليومية.

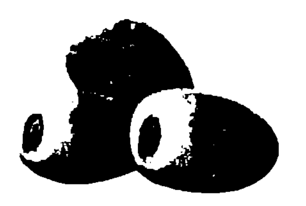
وبالإضافة إلى ذلك يعمل فيتامين "سي" في البرتقال والموالح على تحويل الكوليسترول في الجسم إلى أحماض الصفراء، مما يُقلل في مستوى الكوليسترول وبالتالي فإن



نقص فيتامين "سي" في الجسم، يؤدي إلى ارتفاع الكوليستيرول في الدم، مما يُظهر فائدة البرتقال وعصيره الطازج للاحتفاظ بالكوليسترول في مجاله المعتاد ولذلك ننصح بأهمية تقديم البرتقال الطازج وعصيره كأفضل فاكهة مُتاحة طوال العام لتوفير احتياجات الجسم من فيتامين "سي" الذي يضمن له التمتع بأفضل حالة صحية ومزاجية أيضاً.







التمر من أفضل الفاكهة دواءً وغذاءً!!

إن إفطار النبي ﷺ على التمر يُعد من أحسن الأغذية والأطعمة المتبعة لعلاج أي شعور بالإعياء من الصيام لأن التمر يحتوي على ألياف اللجنين التي تخفض الدهون في الدم، والتمور بها سكريات يحتاجها الإنسان الصائم وصاحب المجهود الشاق وذكر ﷺ في حديث مفيد جداً نوعاً من أنواع التمر يُسمى البرني بأنه علاج يذهب بالأمراض أي يُعالجها، ولا داء فيه، يقول الرسول ﷺ: «**خير تمراتكم البرني يذهب الداء، ولا داء فيه**»[1].

---

(١) أخرجه الروياني في مسنده (٢/٨) وحسنه الألباني في

وقال عن العجوة – عجوة المدينة «**العجوة من الجنة وهي شفاء السم**»[1]، وفي حديث آخر: «**وإن العجوة من فاكهة الجنة**»[2]، وعن عائشة أن النبي ﷺ قال: «**إن في تمر العالية شفاء، أو قال الترياق أو البكرة على الريق**»[3]، والعالية اسم لمكان بالمدينة المنورة والترياق يعني دواءً وعلاجاً، وعن أبي سعيد وجابر رضي الله عنهما، قالا قال رسول الله ﷺ: «**... والعجوة من الجنة وهي شفاء للجنة ...**»[4]، ومعنى للجنة هنا: الجنون، ومعناه أيضا الجن.

الصحيحة (١٨٤٤).

(١) رواه الترمذي (٢٠٦٦)، وأحمد (٢/٣٥٦/٤٨٨/٤٩٠) وصححه الشيخ أحمد شاكر.

(٢) رواه أحمد (٥/٣٤٦/٣٥١)، وقال أهل العلم إسناده حسن.

(٣) رواه مسلم (١٥٦).

(٤) رواه ابن ماجه (٣٤٥٣) وأحمد ٣/٤٨.



والكلام عن التمر طويل، وقال ﷺ: «**من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سُم ولا سحر**» ولذلك يُنصح بنقيع سبع تمرات في كوب لبن من الإبل أو لبن بقري أو جاموسي من الليل إلى الصباح ثم يُشرب ويؤكل التمر في الصباح قبل الإفطار بساعتين يفيد في علاج السرطان وسرطان البروستاتا وسرطان القولون والمعدة ويقوي مناعة الجسم ويقضي على فيروسات الكبد ويُنشط وظائف الكبد ويُساعد الكبد على استخلاص السموم من الجسم ويخلص الجسم أيضاً من تسمم المواد الثقيلة ومن تسمم المأكولات والمشروبات ويعين على الحالة النفسية والضغوط العصبية ويقوي الانتصاب والحالة الجنسية ويُعالج سرعة القذف والإمساك وطارد للديدان Antheimentic ويستعمل في الأمراض الجلدية كالبهاق Levcodermia كما استعمله العرب في



الروماتويد وآلام الروماتيزم والأنفلونزا ومضاد للميكروبات والفيروسات، ومنشط عام.







العنب دواء وغذاء

العنب من أكثر الفواكه المعروفة في العالم والتي لها فوائد عديدة في الشفاء وغذاء الإنسان ويتم استهلاكه على صورته الطازجة كما يتم تصنيعه إلى عصير أو زبيب وحوالي ٤٥% من المساحة المزروعة عنباً في العالم، تتواجد في أوروبا وبخاصة في إيطاليا وفرنسا وأسبانيا. أما بالنسبة للزبيب. فكاليفورنيا تنتج حوالي خمس إنتاج العالم منه وحوالي ١٠% من إنتاج العنب المُستهلك طازجاً ومعظم عنب الزبيب يكون خالياً من البذور وله قوام طري عندما يجف. والعنب إحدى الفواكه الأقدم والأكثر انتشاراً في



العالم قد اهتم الطب القديم بالتأثيرات الصحية والعلاجية للعنب، لذلك كان يستخدم -وفواكه أخرى- في تحضير بعض العصائر والشراب والمستخلصات لأغراض علاجية.

ولقد اهتم البحث العلمي من سنوات عديدة بدراسة المكونات الطبيعية ذات الفوائد العلاجية الموجودة في العنب، ويرجع قيمة العنب الغذائية لاحتوائه على:

ماء	٨١%
بروتين	٠,٧ جرام
سكريات	١٨ جرام
ألياف	١,٢ جرام
٧١ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام.	



والعنب غني بالسكريات، والبوتاسيوم والفلافونويد "Flavonoides" والأملاح المعدنية ولذلك ينصح به كمصدر للطاقة، ومُسهل لاستعادة الجسم للأملاح، وللوقاية من السرطانات وأمراض القلب ومنافعه الصحية عديدة. كما يحتوي العنب على طاقة حرارية كبيرة ونسبة عالية من السكريات، ولذلك ينصح به الرياضيون وخاصةً رياضة السباحة وألعاب القوى، والأشخاص الذين يمرون بفترة نقاهة بعد المرض والعنب الأسود فقير بالفيتامينات ولكنه يحتوي وغني بمادة الفلافونبيد "Flavonoides" التي تبطل مفعول "الجذور الحرة" فتحمي الجسم من بعض أنواع السرطان ومن أمراض القلب ومادة الفلافونويد مفيدة في حماية الأوردة الدموية. أما غناه بالبوتاسيوم فيجعله مُدراً للبول وهو يُعتبر مليناً للمعدة بعض الشيء، ويُستعمل عصير العنب في حالات



تسمم الجسم ولاحظ الباحثون منذ عام ١٩٣٦م وجود مركبات ذات أهمية علاجية للجسم في العنب "وغيره من الفواكه" منها مكونات الفلافانون التي أطلق عليها في ذلك الوقت فيتامين " أ " ولكن هذا الاصطلاح أهمل بعد ذلك، لأن مركبات الفلافونويد "التي تضم مكونات الفلافانون" لا ينطبق عليها بصورة أساسية تعريف الفيتامينات، والآن وبعد أكثر من ٦٦ سنة تؤكد الدراسات الحديثة الفوائد الصحية والعلاجية لمكونات فلافانون الفلافونويد والفينولات الأخرى التي توجد في العنب ومنتجاته، والتي منها تأثيراتها المفيدة المضادة لبعض الأورام، والمضادة للالتهابات، والمضادة لسموم الكبد، والمضادة للبكتريا والمضادة للفيروس، والمضادة لبعض حالات الحساسية والمضادة لتجلط الدم والمضادة لعمليات الأكسدة الضارة بصحة وسلامة الجسم ومن أصدق من الله حديثاً حينما



قال: ﴿ أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾ [الإسراء: ٩١]، وقال تعالى: ﴿ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴾ [عبس: ٢٧، ٢٨]، ﴿ أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَن تَكُونَ لَهُۥ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ ﴾ [البقرة: ٢٦٦]، ﴿ وَمِنَ ٱلنَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ ﴾ [الأنعام: ٩٩]، ﴿ وَفِى ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ ﴾ [الرعد: ٤]، ﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ ﴾ [النحل: ١١]، ﴿ وَٱضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَٰبٍ ﴾ [الكهف: ٣٢]، ﴿ فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِۦ جَنَّٰتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَٰبٍ ﴾ [المؤمنون: ١٩]، ﴿ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّٰتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَٰبٍ ﴾ [يس: ٣٤]، ﴿ إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ۝ حَدَآئِقَ وَأَعْنَٰبًا ﴾ [النبأ: ٣١-٣٢].

كان اهتمام القرآن الكريم بالإنسان واهتم بجميع نواحي الحياة حتى الغذاء وأخيراً قد اتجهت هذه الدراسات



الحديثة إلى البحث عن المكونات الطبيعية الأخرى في العنب والتي تُعطي التأثيرات الصحية والعلاجية المفيدة للجسم. وأكدت هذه الدراسات إلى أن فايتو المركبات الفينولية هي أهم مكونات العنب ومنتجاته التي تلعب دوراً مهماً في منع أو تأخير بداية الأمراض بما فيها بعض الأورام وأمراض القلب، وتتكون هذه المركبات طبيعياً في العنب كمنتجات ثانوية للعمليات الحيوية التي تتم فيه، وترتبط بدرجة هامة بصفات نكهة ولون العنب وعصيره وتتضمن المركبات الفينولية الطبيعية الفعالة في العنب أنواعاً مختلفة من فايتو الأحماض الفينولية، وفايتو الأنثوسيانن، وفايتو الفلافونول وفايتو الفلافانول، وفايتو التانينات، وتعتبر مجموعة مركبات الفلافونويد التي تضم فايتو الأنثوسيانن وفايتو الفلافونول، وفايتو الفلافانول" مضادات أكسدة قوية تحمي الجسم من عمليات الأكسدة

الضارة لصحته وتتواجد هذه المركبات الهامة صحياً بتركيزات عالية في العنب ومنتجاته، وبخاصة في أصنافه الملونة الداكنة الحمراء والبنفسجية والسوداء والتي يصل عدد فايتو صبغات الأنثوسيانن بها إلى أكثر من ٣٠ مركباً تتواجد بالقرب من قشرة العنب، ويصل تركيز فايتو الفلافونويد والمركبات الفينولية الأخرى في أصناف العنب الأسود عديم البذور وأيضا العنب الأحمر الداكن إلى أكثر من ٩٢٠ جم/كجم مقارنةً بوجود ٢٦٠ جم/ كجم منها في العنب الأخضر.

وتُعطي مركبات فايتوفلافونويد العنب مجالاً عريضاً من التأثيرات البيوكيميائية والفارماكولجية "الدوائية"، تتضمن تأثيرات مفيدة مضادة لبعض الالتهابات ومضادة أيضاً لبعض حالات الحساسية ومن بين مركبات فلافونويد العنب، فإن الفايتو الصحي الأنثوسيانن معروف



عنها صفاقما الدوائية التي استخدمت بواسطة الإنسان من أجل أغراض علاجية متعددة مضادة لبعض الالتهابات، ومضادة للقرحة، وتوفر الحماية للجسم ضد تأثير الأشعة فوق البنفسجية ومن المعروف أن الفائدة الصحية المضادة للالتهاب هي أول الاستخدامات الدوائية – منذ حوالي ٦٦ سنة – لمركبات فايتو الأنثوسيانن المتوافرة في قشور العنب الملون.

وتضم مركبات فلافونويد العنب أنواعاً من فايتوكويرسين، وفايتوكايمفرول، وفايتوميريسينن وكلها تتميز بتاثيراقما المضادة ضد بعض الأورام والمثبطة أيضاً لأكسدة الكوليستيرول الضار في الجسم مما قد يساعد على الحماية من خطر التعرض للإصابة بتصلب الشرايين، ومن المركبات الفينولية الأخرى ذات الأهمية الصحية، والتي تتواجد في العنب، فايتو الإيلاجيك، وفايتوريزفيراترول،



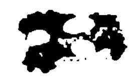
وفايتوكافييك، وفايتوكايتكن، وفايتوكلوروجينيك وغيرها، وتتصف مركبات فايتوريزفيراترول، وفايتوكويرسيتن، وفايتوكافييك، وفايتوإيلاجيك، وفايتوفلافانول التي تتواجد في العنب بتأثيراتها الصحية المُثبطة لبعض الأورام. كما أنه من المحتمل أن مكوني فايتو العنب الإيلاجيك والريذفيراترول لهما تأثيران يُقللان من خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب، وبينما يتواجد فايتو الإيلاجيك في عصير العنب "وهو ينتج من التحليل المائي لفايتوإيلاجيتانن في العنب" فإن فايتو الريزفيراترول يتركيز في قشرة ثمار العنب الطازجة، وهو يتكون طبيعياً في العنب بتأثير الأشعة فوق البنفسجية ويتعرض العنب للإصابة بالطريان، ومن بين الفوائد الصحية الأخرى لفايتوريزفيراترول العنب أن له صفات أستروجينية قد يرجع إليها جزئياً بعض الفوائد الصحية للقلب التي يحققها تناول العنب للجسم، وتوضح



بعض الدراسات أن فايتو ريزفيراترول العنب قد يُثبط من تجمع الصفائح الدموية المكونة للتجلط، مما يحمي الجسم من خطر التعرض للإصابة بالجلطة وتُضاف هذه الفوائد إلى ما سبق ذكره عن التأثيرات الصحية لريزفيراترول العنب من خفضه لأكسدة الكوليستيرول الضار مما يحقق الحماية من التعرض للإصابة بتصلب الشرايين فضلاً عن تأثيره المثبط ضد بعض الأورام، وبالرغم من وجود فايتوريزفيراترول أيضاً في الفول السوداني، إلا أن أصناف العنب السوداء والحمراء الداكنة هي أغنى المصادر الغذائية به. ومن التأثيرات الصحية والعلاجية التي تتصف بها المركبات الفينولية في العنب وبخاصة فايتوالكافييك، وفايتوكاتيكن، وفايتوكلوروجينك نشاطها المضاد للبكتريا والمضاد للفيروس، وعلى وجه الخصوص فإن فايتوكلوروجينك وجد أن له تأثيراً نشطاً ضد فيروس نقص المناعة في



الإنسان، وتزداد الأهمية الصحية للعنب، لأن مكوناته الطبيعية المضادة للأكسدة تعتبر من أكثر النظم أهمية في منع أو تأخير بدء معظم أمراض الشيخوخة بما فيها الأورام وأمراض القلب والكاتاراكت "المياه البيضاء في العين" وضعف الإدراك، وغيرها، ويُعتقد أن التأثيرات الصحية المفيدة لمضادات الأكسدة المتواجدة طبيعياً في العنب – وغيره من الأغذية – ترجع إلى ما تقوم به من تثبيط لعمليات الأكسدة، ولشقوق الحرة التي ترتبط غالباً بأسباب بدء ظهور الشيخوخة بأمراضها المزمنة، ويتميز العديد من فايتوفينولات العنب بمثل هذه التأثيرات الصحية والعلاجية المفيدة وبخاصة فايتوكاتيكن، وفايتوفلافونول، وفايتوأنثوسيانن، وفايتوتانين، وذلك في أصناف العنب الملون الداكن ولذلك ينصح بالاهتمام به ليمد الجسم بالغذاء والدواء ولمقاومة الأمراض والفيروسات وتقوية المناعة.





الفراولة دواء وغذاء

أكدت دراسة علمية أن ١٥٠ جراماً من ثمار الفراولة تُعطي ما يقرب من ٨٠% من الاحتياجات اليومية لفيتامين "ج" الذي يمثل مضاد فعال للأكسدة وله القدرة على تقوية جهاز المناعة. كما أنه يساعد الجسم على امتصاص الحديد الذي يمثل أهمية خاصة بالنسبة للمرأة، وكانت دراسات أخرى قد أكدت أن الفراولة تحتوي على بعض المركبات التي تقي الإنسان من شبح السرطان وخاصةً سرطان الثدي، وتعتبر الفراولة إحدى الفواكه الأكثر انتشاراً في العالم. بأهميتها الغذائية ولاحتوائها على:



ماء	بروتين	دهنيات	سكريات	ألياف	٣٠ وحدة حرارية في كل ١٠٠جرام
٩٢%	٠,٦جرام	٠,٤جرام	٧ جرام	٢,٦جرام	

والفراولة غنية بفيتامين C، والبوتاسيوم والمنجنيز، وحمض الفوليك ولذلك ينصح بعصير الفراولة أو أكلها لمعالجة الروماتيزم وحالات فقر الدم، ولتنظيم عملية الهضم ومنشط عام لجهاز المناعة، وهي مصدر هام لفيتامين C وللأملاح المعدنية.

للفراولة خصائص مُنقية للدم، ومُدرة للبول، ومسهلة لاستعادة الجسم للأملاح وقابضة، وينصح بها لعلاج الروماتيزم وحالات فقر الدم وإذا خُلطت الفراولة مع زلال البيض تكون قناع للبشرة رائع، وأحياناً قد تسبب حساسية لبعض الأشخاص ولذلك ينصح بشراب كوب مغلي من



النعناع مع الأملج خاصة مع الأشخاص الذين يشتكون من الحساسية أثناء شرب أو أكل الفراولة، وأحيانا قد يحدث التهابات في القولون عند بعض الأشخاص الذين يشتكون من القولون بسبب نسبة الألياف.

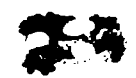






التفاح غذاء ودواء

توصلت دراسة أجراها باحثون أمريكيون إلى أن التفاح غذاء ودواء للأطفال والكبار والأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عند البلوغ، وقد أجريت الدراسة على ١٥ طفلاً لمدة ٦ أسابيع قام الباحثون خلالها بإعطائهم جرعات من التفاح وسط نظام غذائي فقير بالدهون فتبين أن التفاح يمنع أكسدة الكوليسترول في الشرايين وبالتالي يحمي من الأمراض القلبية، يُذكر أن هذه الدراسة التي نشرتها صحيفة (لونوفل إيرزفاتور) الفرنسية قد أثارت اهتماماً كبيراً في الولايات المتحدة التي بدأت



تقلق كثيراً نتيجة العادات الغذائية الخاطئة.

ولذلك ترجع أهميته الغذائية لاحتوائه على:

ماء ٨٤٪ بروتين، ٠,٢ جرام، دهنيات ٠,٤ جرام، سكريات ١٥ جرام، ألياف ٢,٢ جرام، ٥٠ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، والتفاح غني بفيتامين C ولذلك ينصح لخفض معدل الكوليسترول في الدم، والحمية الهادفة إلى تخفيض الوزن والإمساك، ومقوٍ عام ومنشط ومقاوم للتعب والإجهاد، ومُدر للبول ومضاد للإسهال، ومزيل للاحتقان الليمفاوي ومفيد لحالات الروماتيزم ونسبة سكرياته الـــ ١٥ جرام الطبيعية تحافظ على معدل السكر في الدم ويحمي من نقصه، وأنه مصدر جيد للفيتامينات خاصةً فيتامين C، والتفاح يُعقم الفم واحتكاك الأسنان بقشره ينظف ويبيض الأسنان، ويقوي اللثة ويمنع نزيفها ويقويها.



التين والتوت وعناصرهما الدوائية

أظهرت دراسة علمية حديثة فائدة فاكهة التين والألياف والأملاح المعدنية الهامة بها، فهو مفيد في علاج حالات الإمساك المزمن، كما أنه مُدر للبول لذا فهو مفيد في علاج حالات عسر الهضم، والاضطرابات المعوية من حصوات الكلى والمثانة، ويساعد التين أيضاً في علاج أمراض الصدر، إلا أنه ينصح لمرضى السكر بتناوله وذلك لارتفاع نسبة السكريات به، وكما أشرنا ينبغي أن تكون الفاكهة من جهات موثوق بها بعيداً عن تلوث البيئة لضمان جودة المنتج بخلاف المحتوى الكيميائي والمظهر، ومواصفات الطعم، هو تأثير عمليات الإنتاج على البيئة ككل وعلى تقليل التلوث وكفاءة استخدام الطاقة وغيرها وفي هذا السياق فإن الزراعة العضوية لها دوراً كبيراً في تحسين البيئة وتحسين جودة المياه وتقليل التلوث البيئي،



وللزراعة العضوية دور إيجابي في تشجيع التنوع الوراثي حيث تحافظ على الكائنات التي تعيش في التربة والنباتات والحيوانات البرية والمحاصيل الزراعية حيث يستخدم في الزراعة العضوية أفضل الأصناف النباتية للحصول على أعلى جودة ويوضح ذلك أهمية الزراعة العضوية للحصول على منتجات غذائية عالية القيمة، وآمنة صحياً بالإضافة إلى تقليل التلوث البيئي.

وهناك أنواع من التين منها التين الأسود والأخضر والبنفسجي، والتين يحتوي على عناصر غذائية هامة للإنسان: ٧٩٪ ماء، بروتين ٠,٨ جرام، ألياف ٣,٣ جرام، سكريات ١٩ جرام، دهنيات ٠,٤ جرام، ٧٤ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، ولكن يحتوي التين المُجفف على هذه العناصر بنسب مختلفة سكريات ٦٥ جرام، بروتين ٣ جرام، ماء ٢٩٪، ألياف ٩,٣ جرام،



دهنيات ١,٢ جرام، ٢٥٥ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، والتين هام جداً للإنسان وخاصة مرض الكبد ومرضى اليورك أسد (أملاح اليورات) لاحتوائه على البوتاسيوم، والألياف، والأملاح المعدنية ولذلك يُنصح أيضاً لمعالجة الإمساك، ومادة البكتين فيه "Pectine" تساعد على خفض معدل الكوليسترول في الدم والتين مضاد جيد للإمساك وللحساسية المعوية "Colites" وأظهرت دراسة أمريكية جديدة أن شرب ثلاثة أكواب من عصير التوت البري يومياً، يُساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٤٥% ووجد الباحثون في جامعة بنسلفانيا، أن هذا العصير يزيد من مستويات الكوليسترول الجيد ويرفع نسبة المواد المضادة للأكسدة في الدم، وكانت الدراسات السابقة قد أظهرت أن عصير التوت قد يُساعد في الوقاية من التهابات القناة البولية، وقد

يُقلل خطر الإصابة بأمراض اللثة وقرح المعدة والسرطان وقال الباحثون: إن هذه الدراسة هي الأولى التي تربط بين العصائر الغنية بمضادات الأكسدة وانخفاض مخاطر الأمراض القلبية.

ونتيجةً لذلك ينصحون بشرب عصير التوت بالذات كبديل للمشروبات الغازية وثبت من النتائج أن مستوى الكوليسترول الجيد ازداد بنسبة ١٠% بعد شرب ٣ أكواب من عصير التوت ولمدة ٣ شهور، كما زادت الكمية الكلية لمضادات الأكسدة المتوافرة في الجسم بنحو ١٢% بعد كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً من عصير التوت البري وأكد الأطباء إلى أن مثل تلك الزيادة في مستويات الكوليسترول الجيد يعادل انخفاض خطر الإصابة القلبية بنحو ٤٠% مشيرين إلى أن آلية عمل عصير التوت البري في زيادة هذا الكوليسترول لم تتضح بعد إلا أن ذلك قد



يرجع إلى غِنى هذه الثمار بمركبات "بوليفينول" المضادة للأكسدة، وترجع فوائد التوت لاحتوائه على هذه العناصر ماء ٨٦%، بروتين ٠,٧ جرام، دهنيات ٠,٤ جرام، سكريات ١٣ جرام، ألياف ٤,٦ جرام، ٥٢ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام.

والتوت البري "Lamure"، غني بالفيتامين C والبوتاسيوم، وحمض الفوليك والنياسين "Nacine" ولذلك ينصح به لمعالجة الإمساك وملين للمعدة والتهابات المعدة وتقرحات القولون وينقي الجسم من الفضلات وله خصائص مُنشطة ومنعشة ولذلك ينصح به في حالات الإرهاق وفترات النقاهة.



علاج السمنة بمنقوع ورق العنب

كما ذكرنا أن العنب أكثر الفواكه أهمية حيث له دور فعال في بناء الجسم وترميم أنسجته إضافة إلى قدرته في مقاومة العديد من الأمراض وهو غذاء سهل الهضم ومفيد في حالات الإمساك والنقرس كما أنه منشط قوي لوظائف الكبد وينصح بتناوله للمصابين بفقر الدم وفي حالات التوتر ويؤكد الدكتور مدحت الشامي استشاري السمنة والصحة العامة أن أوراق العنب لها دور فعال في علاج السمنة وهي غنية بالأملاح وفيتامين " أ "، "ج" ، والكالسيوم ونسبة من الحديد مع الفسفور ويتم تحضير خليط منها بنقع أوراق العنب في ماء بارد ثم يوضع على النار ليغلي نصف دقيقة ثم يبرد ويُشرب كوب صغير قبل الأكل ٣ مرات يومياً مما يُساعد على امتصاص الدهون من الطعام.





الموز وفوائده لشفاء الأمراض

أكدت دراسة أجراها باحثون أمريكيون أن الموز يحمي من الإصابة بارتفاع ضغط الدم وذلك لأنه غني بالبوتاسيوم وقد أجريت الدراسة على مجموعة من المرضي يُعانون من ارتفاع ضغط الدم البسيط فتبين أن صحتهم تحسنت بشكل ملحوظ بعد اتباعهم لنظام غذائي غني بالبوتاسيوم وأوضحت الدراسة أن الموز غذاء غني بالسكريات والمعادن وخاصةً البوتاسيوم ويجب تناوله عندما يكون ناضجاً تماماً حتى لا يُسبب مشكلات في الجهاز الهضمي. والبليلة باللبن والموز هذه التركيبة تفيد إفادة بالغة للجسم حيث تُعطى البليلة باللبن (٤) فيتامينات



"هـ، ب١، ب٢، نيلسين" ويُعطي الموز فيتامين ب٦ والموز من مأكولات أهل الجنة وله أهميته الكبيرة وفوائده للإنسان إذ قال سبحانه وتعالى في صفات أهل الجنة: ﴿ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴾ [الواقعة: ٢٩]، والمقصود هنا الطلح المنضود شجر من الموز لما يحتويه من فوائد عديدة وعناصر غذائية هامة منها ماء ٧٤%، بروتين ٢ جرام، دهنيات ٠,٦ جرام، سكريات ٢٥ جرام، ٩٣ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام.

والموز غني جداً بالبوتاسيوم ولذلك ينصح به لارتفاع ضغط الدم، وغني بالسكريات ولذلك يُنصح به للمجهود البدني والذهني، وفيتامين C، وفيتامين B٦ (ب٦)، والماغنسيوم والألياف، وينبغي الاختيار للموز الأصفر السليم بدلاً من الموز الأخضر لأن الموز الأخضر يُسبب اضطرابات في الهضم واحتوائه على الكالسيوم



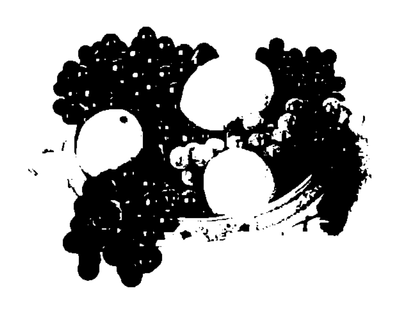
والأملاح المعدنية يجعل منه مساعداً على استعادة الجسم للأملاح، فينصح به الرياضيون قبل الجهد وبعده وأثبتت الدراسات أن الموز مُغذٍ مثل البطاطا واللحوم وننصح مرضى السكر أكله بانتظام لاحتوائه على السكريات السريعة الاحتراق وينصح به للأطفال لأنه يُنمي الجهاز العظمي ويُساعد على النمو العام، ويستعمل في قناع التجميل لتغذية البشرة ويجعلها صافية، وأكدت دراسات سويدية أن تناول الموز يُقلل من خطر الإصابة بسرطان الكلى وأوضحت الدراسة أن النساء اللواتي تناولن الموز من أربع إلى ست مرات في الأسبوع انخفض خطر الإصابة بالسرطان لديهن إلى النصف والموز غني بالبوتاسيوم والبوتاسيوم يقاوم الإجهاد ويقوي المفاصل وحذرت مجلة طبية فرنسية من مخاطر نقص البوتاسيوم بالدم حيث يؤدي افتقار الجسم له إلى تشنج بالعضلات



الخلفية للساق أو الشعور بإرهاق غير عادي لأبسط مجهود، كما يؤدي انخفاض البوتاسيوم بصورة كبيرة إلى خلل ضربات القلب، وعن أسباب نقص البوتاسيوم بالجسم، يقول المختصون إن أسباب اضطراب الجهاز الهضمي أكثرها شيوعاً وكذلك تناول أدوية الملينات ومدرات البول، والأنسولين كما أن الزوائد الخلقية في مناطق الكلى تؤدي أحياناً لزيادة هرمون الغدة الكظرية مما يؤدي لنقص البوتاسيوم ولذلك ينصح بالموز في هذه الحالات، بالإضافة إلى أن تناول أطعمة ومأكولات تحتوي على نسب عالية من الصوديوم يؤدي إلى نقص البوتاسيوم بالجسم، ومن المشروبات التي يمكن أن تقلل مستوى البوتاسيوم في الجسم تناول العرقسوس بكميات كبيرة كما يفقد الإنسان البوتاسيوم مع زيادة العرق خاصة في فصل الصيف ويؤكد الباحثون أن البوتاسيوم معدن مهم يُجنب



الجسم الحموضة الناشئة عن استهلاك اللحوم والألبان، فهو عنصر ضروري للأعصاب والقلب والعضلات ونقصه يؤدي إلى أضرار للإنسان منها آلام المفاصل ورعشة في الجفون أو زوايا الفم واضطرابات النوم وتدهور الأسنان وضعف الذاكرة، وبرودة الأطراف لذلك يجب الإكثار من تناول الموز والأطعمة التي أشرنا إليها والفاكهة التي تحتوي على البوتاسيوم مثل البنجر، والبقول، والبطاطا، واللبن الزبادي، السمك، عصير البرتقال، المكسرات، جنين القمح، الفول السوداني، الخس والبطاطس.







الرُمان وفوائده الصحية

فوائد الرُمان عديدة ومفيدة للصحة ولذلك قال تعالى: ﴿ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ﴾ [الأنعام: ٩٩]، وفي نفس السورة: ﴿ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ﴾ [الأنعام: ١٤١]، وقال تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن: ٦٨]، قد يكون وجه تخصيص النخل والرُمان هو فضل ثمارها على غيرها من الثمار لما أودع الله فيهما من مزايا أثبت العلم وجودها فيهما فبتحليل التمر كيماوياً وجد أنه يحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات (٧٥% تقريباً) فمعظمها من سكر القصب، وكذلك السكر المحول



(سكر الفاكهة وسكر العنب – الفركتوز والجلوكوز)، وهو سهل الاحتراق ويستفيد الجسم منه في إنتاج طاقة عالية وسعر حراري كبير. ولعل ذلك ربما كان وجه الحكمة في أمر الله للسيدة مريم بتناول الرطب كي يعوضها عما بذلته وفقدته أثناء المخاض. هذا فضلاً عن أن التمر يحوي أيضاً نسبة عالية من الكالسيوم والحديد والفوسفور التي يحتاج إليها الجسم ومقداراً مناسباً من حمض النيكوتنيك الفيتامين الواقي من مرض البلاجرا، و"فيتامين أ، ب" ويحتوي أيضاً على نسبة من البروتينات والدهنيات وكل هذه المكونات تجعل من البلح غذاءً كاملاً.

أما الرُمان: فيحتوي لُبُه أو عصيره على نسبة مرتفعة (إذا قيس بغيره من الفواكه) من حمض الليمونيك الذي يساعد عند احتراقه على تقليل أثر الحموضة في البول



والدم مما يكون سبباً في تجنب النقرس وتكوين بعض حصوات الكلى هذا فضلاً عن احتواء عصير الرُمان على نسبة لا بأس بها من السكريات (حوالي ١١%) السهلة الاحتراق، والمولدة للطاقة، كما أن قشر الرُمان به مادة عفصية قابضة (تنينية) تقي الأمعاء مما يصيبها من إسهال كما أن قشور سيقان أشجار الرُمان تُستخدم في القضاء على الدودة الشريطية، وأكدت الدراسات أن تناول عصير الرُمان يُقلل من تأثير الكوليسترول الضار في الشرايين، ويزيد من نشاط إنزيم مضاد للأكسدة بمقدار ٢٠% وأكد الباحثون الذين أجروا تجاربهم على الفئران أن عصير الرمان قلل من أكسدة الكوليسترول الضار ويمكن أن يُقلل من ترسبه على جدران الشرايين مما يُقلل ضغط الدم الشرياني، ويُضاعف مستويات المواد المُضادة للأكسدة المفيدة للصحة في الدم، وكانت دراسة سابقة أظهرت أن



فاكهة الرُمان تفيد في تقوية القلب، وطرد الدودة الشريطية وتُساعد في علاج الدوسينتاريا، وعلاج الوهن العصبي، والتهاب الغشاء المخاطي ويدخل قشر الرُمان في صناعة الأدوية لعلاج الجهاز الهضمي وقرحة المعدة، وإذا شُرب عصير الرُمان ومحلى بالعسل فإنه يُلين الأمعاء ويزيل الإمساك ويُساعد في تنظيف مجاري التنفس والصدر.

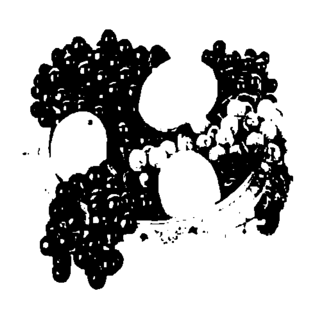
والفاكهة تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان الدوائية والغذائية وتفيد في مناعة الإنسان وتجعل جهاز المناعة يقاوم الأمراض والفيروسات ولذلك ينصح القرآن الكريم بها، وجاء مُحمد ﷺ ليكون رحمةً للعالمين وأنزل الله التشريع السماوي ليكون هداية ونور ومنبع العلوم كلها للبشرية لكي يهتدي إليه الإنسان، ولذلك نصح الشرع العظيم في أكثر من آية بالاهتمام بالفاكهة وتناول الفاكهة للإنسان ولذلك جعلها الله سبحانه وتعالى من طعام أهل



الجنة وأهل الجنة يأكلون من أفضل الطعام والشراب وجميع الأطعمة الطيبة التي تفيد مناعة الإنسان ولذلك قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿ لَكُمْ فِيهَا فَٰكِهَةٌ كَثِيرَةٌ مِّنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ [الزخرف: ٧٣]، وآيات أخرى، وأكد الباحثون في روما أن تناول الأطفال المصابين بالربو الشعبي وحساسية الصدر الفاكهة الغنية بفيتامين (ج) تقيهم من أزمات الربو الشعبي أو تقلل عدد الإصابة بها. وأوضحوا أن الطفل الذي يتناول الفاكهة من خمس إلى سبع مرات أسبوعياً يُصاب بعدد أقل من الأزمات الصدرية الربوية بنسبة ٣٥٪ ممن يتناولون الفاكهة أقل من مرة واحدة أسبوعياً، وتشمل الأعراض تزييق الصدر وضيق التنفس والكحة المزمنة والليلية، وتمت هذه الدراسة على نحو ٢٠٠٠ طفل من المصابين بحساسية الصدر وتتراوح أعمارهم ما بين ٦ و ٧ سنوات وأثبتت نتائج إحدى الدراسات أن هذه الفاكهة



كان لها تأثير وقائي على هؤلاء الأطفال، وتقوم بضبط نشاط الخلايا المناعية المختلفة بالإضافة إلى زيادة الوقاية من الفيروسات التي تُعد من أهم العوامل الرئيسية في إثارة الأزمات الربوية في الأطفال المصابين بحساسية الصدر والربو الشعبي وعند إجراء دراسة على ١٠٦ طفل من الذين يُعانون هذه الأعراض والأمراض بما فيها الشرقة وجد أن ٥٨٪ من هؤلاء الأطفال لا يُعانون حساسية صدرية ظاهرية ولكن عند عمل الاختبارات التنفسية وجد أن ٥٠٪ منهم يُعانون من حساسية صدرية ربوية من النوع البسيط.





السفرجل وفوائده الصحية

روى الشيخ (البخاري) بإسناده قال طلحة بن عبد الله ﷺ أتيت النبي ﷺ في جماعة من أصحابه ومعه سفرجلة يقلبها فلما جلست إليه رمى بها نحوي ثم قال: **«دونك هي يا أبا محمد فإنها تشد القلب وتطيب النفس وتذهب بطخاء الصدر»** وفي حديث آخر عنه ﷺ **«إذا وجد أحدكم طخاء على قلبه فليأكل السفرجل»** قال أبو عبد الله الطخاء: السحاب، يُقال ما في السماء طخاء أي سحاب وظلمة وقال ﷺ: **«كلوا السفرجل على الريق فإنه يذهب غثاء الصدر»** قال الغافقي في كتابه: ثفل السفرجل إذا ابتلع خفف الرطوبة من الدم الذي في الجسد، وكذا ذكر قوم أن الإكثار منه يورث الجذام والأصح أنه يبلع ماؤه ويُرمى ثفله ولا يتناول على خاو المعدة إلا إذا أريد به إمساك البطن، ولعاب بذره بالسكر



يُرطب قصبة الرئة وما يليها، وقال ﷺ: «**كلوا السفرجل وأطعموه الحوامل فإنه يُذكي**» إذاً نفهم من ذلك أن الشرع العظيم يوجهنا دائماً إلى الطبيعة التي تخدم البشرية ويختار للإنسان دائماً الطريق الصحيح ولذلك اكتشف العلم منافع السفرجل لاحتوائه على ماء ٨٤٪، بروتين ٠,٥ جرام، دهنيات ٠,٢ جرام، سكريات ١٧ جرام، ألياف ٢,٦ جرام، ٥٩ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، وأثبت العلم والدراسات الحديثة أن السفرجل يحتوي على البوتاسيوم وفيتامين C والأملاح المعدنية، والألياف ولذلك ينصح لعلاج الإسهال ويتحول بروتين السفرجل إلى مادة هلامية في الأمعاء فيُبطئ المرور المعوي ويوقف الإسهال، ويفتح الشهية، ويُنظم عملية الهضم ويفيد في كسل الكبد ويُستعمل في تشققات الجلد والتهابه.



الفاكهة تؤكل قبل الطعام

هناك أخطاء شائعة وكبيرة بين الناس والمجتمعات العربية منها أن نأكل أولاً ثم نقوم بالتحلية سواء كانت التحلية من الحلويات أو الفاكهة وهي من العادات الخاطئة جداً والتي يجب الإعراض عنها نهائياً ونرجع إلى السلوك العلمي الذي يفيد البشرية ويفيد صحة الإنسان في جميع النواحي الجسمانية ولذلك أكل الفاكهة والحلويات من العادات الخاطئة في حياتنا، وإن مفهوم الوعي الثقافي البيئي ليُجسد زيادة فهم الإنسان لمحيطه الدقيق ولعناصر بيئته المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة لحياته حيث لا يمكن الحفاظ على البيئة بعيداً عن الأفراد أنفسهم ولأن سلوك الأشخاص ووعيهم وثقافتهم البيئية يلعب الدور الأهم في المحافظة على البيئة وحمايتها على كل المستويات ولهذا تُعتبر كلٍ من الثقافة البيئية ووعي الجمهور تجاه الواقع



البيئي هما الأساس لرسم وتبني السياسات والبرامج التي تضمن التنمية البيئية، ولذلك ينصحنا الشرع العظيم والدستور التشريعي السماوي إلى أن الفاكهة يجب أن تؤكل قبل الطعام كما في قوله تعالى: ﴿ وَفَٰكِهَةٖ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ۝ وَلَحۡمِ طَيۡرٖ مِّمَّا يَشۡتَهُونَ ﴾ [الواقعة: ٢٠-٢١] ولذلك أثبتت الدراسات الحديثة أن الفاكهة بها ألياف وتقوم بعمل تنظيف للمعدة وجدران المعدة والقولون وتساعد على تقوية المعدة على الهضم وتحمي المعدة من التقرحات وقرحة الاثنى عشر وتقرحات القولون والانتفاخ وتكون بكتيريا بالفم والمعدة من الممكن استخدامها في الحماية من عدوى مرض الإيدز، وقد أظهرت التجارب المعملية قدرة هذا النوع من البكتيريا على مهاجمة فيروس الإيدز ومنعه من غزو خلايا أخرى، حيث تعرف العلماء خلال بحثهم على ست فصائل من البكتيريا أنتجت



بروتينات قادرة على الالتصاق بجزء من فيروس الإيدز، حيث ترتبط هذه البكتيريا بالسكر الذي يُغلف الفيروس، ويأمل العلماء في استخدام هذه البكتيريا بأمان في الحماية من انتقال العدوى من الأم إلى طفلها خلال الرضاعة الطبيعية ويُصاب ٨٠٠ ألف طفل سنوياً عبر العالم بالإيدز نتيجة لانتقال العدوى من الأم إلى رضيعها.







الخوخ وفوائده الدوائية

الخوخ من الفواكه ذوات البذر والنواة، والخوخ من الفواكه الغنية بعناصرها المختلفة ماء ٨٦%، بروتين ٠,٩ جرام، دهنيات ٠,٧ جرام، سكريات ١٢ جرام، ألياف ١,٧ جرام، ٥٧ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، ولذلك يُنصح بالخوخ في معالجة الإمساك، ومدر للبول ويفيد في طرد السموم إذ يُنشط عمليات الإفراز ويزيل احتقان الكبد والانسداد ولاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين E ولذلك يحمي الجسم من آثار الشيخوخة ومن خصائصه أيضاً مزيل للعطش ويحتوي أيضاً على بوتاسيوم



وفيتامين A و C وألياف ولذلك يُستعمل عصيره مع دقيق الشعير للتجميل وتفتيح البشرة ويجعلها ناعمة صافية ويحميها من التجاعيد وتشققات الجلد.





البطيخ الأصفر وفوائده الدوائية والغذائية

يُقال عن البطيخ في الطب القديم إن البطيخ ثقيل رديء بطيء الانهضام، يُفسد ما يدخل عليه من الأغذية ويطفو على رأس القلب وعلى الطعام ولا يكاد ينهضم ولكنه يُطفئ الحرارة التي في المعدة إذا أُكل مع السكر الأبيض ومنفعته أنه يُفتت الحصى ويجلو البشرة ويُدر البول ويقطع الكلف والنمش والبهاق مائة بخلط عسل حبة البركة وينفع حبه من الحصى ويُفتت الحصى مع طحنه ويُشرب قبل الإفطار بساعة مع عسل السدرة وترجع قيمته الغذائية لاحتوائه على العناصر الآتية: ماء ٩٢٪، بروتين ٠,٦ جرام، دهنيات ٠,١ جرام، سكريات ١٠ جرام، ٣٧ وحدة حرارية لكل ١٠٠ جرام.

والبطيخ الأصفر (الشمام) غني بالفيتامين C، وفيتامين A، (بيتاكاروتين)، وينصح به في الأمراض



الانحلالية de`ge`ne`rgtives. ويحتوي على فيتامين C والبيتاكاروتين من الشمام الأصفر أو الأخضر اللب، هاتان المادتان "فيتامين C وبيتا كاروتين" تمتلكان خصائص مضادة للتأكسد تحمي الجسم والكبد من السرطان وأمراض القلب والشرايين ويُنشط عمل الكليتين وإدرار البول، وينصح به في حالات التهاب المفاصل والنقرس، والحصى في البول ويُقلل من آلام العظام.







البطيخ الأحمر وفوائده العلاجية والغذائية

البطيخ الأحمر له فوائد عديدة خاصةً في غسيل المعدة خاصة على الإفطار والبطيخ الأحمر أصله من أفريقيا ويُفضل دائماً في البلاد الحارة لاحتوائه على نسبة عالية من الماء قد تصل إلى (٩٧٪) وترجع أهميته الغذائية لاحتوائه على هذه العناصر الغذائية ماء ٩٧٪، بروتين ٠,٥ جرام، دهنيات ٠,٤ جرام، سكريات ٧ جرام، ٣٣٢ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، والبطيخ الأحمر غني جداً بالماء، والأملاح المعدنية، والفيتامين C. ويعتبر قليل السكريات وينصح به في المناطق الحارة وشديدة الحرارة



لخصائصه المنعشة والمزيلة للعطش، وينقي الدم ويُساعد الجسم للتخلص من الفضلات والبطيخ الأخضر يقوم بنفس الخصائص التي يقوم بها هذا النوع، وقشر البطيخ إذا طُحن وهرس يستخدم في آلام المفاصل - كمادات - ويُستعمل كمادات أيضاً على المعدة فوق السرة فيُساعد على تخفيف التهابات المعدة وشدة الحرارة ويقتل الديدان ويمكن عمل كمدات من ربع إلى نصف ساعة مرتين في اليوم، ويُغلى قشره أيضاً ثم يُضاف إليه خل ويُستعمل لقشرة الرأس مرتين في اليوم.







الأناناس وفوائده الغذائية والدوائية

الأناناس من الفواكه الدوائية والغذائية التي تمد الجسم بالمنافع الكبيرة، ويفيد شراب الأناناس المُحلى بعسل حبة البركة مرتين يومياً ويضع قشرة كمدات ثلاث مرات على التهابات النخاع الشوكي حيث تمد الدوائر العصبية بالإشارات التي تكون بين المخ وأعضاء الجسم ولذلك لاحتوائه على عناصر غذائية هامة مثل فيتامين C، وفيتامين A "بيتاكاروتين" والبوتاسيوم، والماغنسيوم ويفيد في الإمساك لاحتوائه على أليفا كثيرة تساعد في مقاومة الإمساك والتخلص من الفضلات وسموم الجسم والكبد



ويعتبر الأناناس غني بفيتامين C والأملاح المعدنية المفيدة للجسم والأناناس مفيد جداً في الذين يقومون بالأعمال الشاقة لاحتوائه على عناصر غذائية ودوائية منها ماء ٨٨%، بروتين ٠,٥ جرام، دهنيات ٠,٦ جرام، سكريات ١٨ جرام ، ألياف ٠,٦ جرام، ٥٥ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام.

والأناناس يمكن شرابه مع الليمون والبرتقال فيُعطى كوكتيل عصير رائع مفيد في الفيروسات والقضاء عليها لاحتوائه على عناصر غذائية هامة عالية ومنافعه للجهاز المناعي: لمقاومة الميكروبات والجراثيم ومقاومة الخلايا السرطانية.



المشمش وفوائده العلاجية والغذائية

المشمش من الفواكه اللذيذة والعزيزة التي نراهـا في المواسم وتمر علينا مرور الكرام والمشمش مفيد جداً ويُعتبر من الأغذية المفيدة للجسم وأكل المشمش من الأغذية التي تقاوم المواد المُسرطنة بالغذاء مثل مادة بـولي سـايكللك أروماتك هيدركوبون التي تكثر في دخان السجائر وزيت القلي ولحم الخنزير والسمك المدخن والقهـوة، ومـادة النيتروزامين وهذه المادة تتكون من تفاعل مادة النيترايت التي تُضاف إلى الأغذية لحفظها مع مادة الأمين الموجـودة في المعدة وبعض الأغذية، وتتكون هذه المادة عند تحـضير الأغذية وتخزينها، ومادة النيترايت والنتريـت توجـد في الجزر والسبانخ والسمك المدخن وبعض مـصادر المـاء وتستخدم في تثبيت اللون في السجق وهـي لا تـضر في الكميات الضئيلة ويفيد مفعولها المشمش مع فيتامين (ج) الذي يوجد في الليمون والبرتقال.

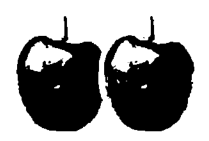


ولاحتواء المشمش على عناصر غذائية أهمها البيتاكاروتين، ويتحول إلى فيتامين CA والبوتاسيوم، وفيتامين C والألياف وقيمته الغذائية الهامة ماء ٨٧%، بروتين ١,٥ جرام، دهنيات ٠,٦ جرام، سكريات ١٢ جرام، ألياف ٠,٧ جرام، و٤٥ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، ويفيد أيضاً في تقوية البصر وتحسين الرؤية الليلية لأنه يدخل في تركيب خلايا شبكية العين لاحتوائه على فيتامين (A) ويفيد أيضاً في حماية الجلد والأغشية المخاطية ويفيد أيضاً المشمش في التأكسد، الأمر الذي يؤخر علامات الشيخوخة وتجاعيد البشرة وتشققات الجلد ويفيد في الأنيميا ومقاومة فقر الدم وفاتح للشهية، ويُساعد على التوازن العصبي وتنظيم النوم لاحتوائه على عنصر البوتاسيوم و فيتامين C، ويستعمل هرس المشمش في علاج العين، وكمادات باردة ويستعمل أيضا لانتفاخ



العين، ويستعمل قناع للبشرة مع زيت الزيتون وعسل البردقوش فإنه غاية في تغذية البشرة ويحميها من التجاعيد وفقر الجلد بالأغذية ويحميه من النقط السوداء والبنية وتقشر الجلد، وثمرة المشمش غنية بالحديد والفيتامينات وتتميز قشرها بغناها بمادة الربغ وتعد ثمرة المشمش مغذية ومُسهلة ومطهرة في آن واحد، وتوصف قشرها لمعالجة المشاكل الجلدية، في حين تستخدم نواها الغنية بحمض السيانيد Acide Cyanhydrique في الطب الصيني، لمعالجة السعال والربو والإمساك ولكن احذر الإكثار من تناولها فهذه البذرة سامة.





الكرز وفوائده الغذائية والعلاجية

إن الكرز من الفواكه ذوات البذور والنواة ولذلك ينصح به في إدرار البول للتخلص من أنواع الأملاح الزائدة في الكلى ونظراً لغنى هذه الثمار بالمعادن فهي تنقي الدم وتعيد له المعادن التي يحتاجها، كما أن الكرز يُعزز جهاز المناعة في الجسم ويقاوم الإصابة بالروماتيزم، فضلاً عن أنه ملين للمعدة والقولون ولذلك يفيد أيضاً في داء النقرس ونقص المعادن في الجسم ومنه الحلو، والحامض، والبري وترجع قيمته الغذائية لاحتوائه على هذه العناصر الهامة: ماء ٨٣٪، بروتين ١,٣ جرام، دهنيات ٢ جرام،



سكريات ١٩ جرام، ألياف ١,٨ جرام، ٧٤ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، والكرز غني بالبوتاسيوم، والسكريات والألياف، والماغنسيوم وفيتامين " أ " ولذلك ينصح به في كل أسبوع ولو ٥ مرات أو ثلاث كمصدر للطاقة، ويعتبر الكرز ملين للمعدة ومدر للبول لاحتوائه على السوربيتول "Sorbitol" والماء والبوتاسيوم، ويُستعمل للسمنة وحصى الكلى وإذا استعمل الكرز من لب البطيخ فإنه فعال في تفتيت الحصى مهما كان حجمها وتعلقها في الكلى ولذلك يستعمل مع لب البطيخ صباحاً ومساءً قبل الأكل بساعتين ويُضاف إليهما عسل نحل حبة البركة ولذلك خلق الله سبحانه وتعالى هذه الفاكهة لكي نستعملها كغذاء يمد الجسم في حالة نقص أي عنصر من عناصره وكدواء في المقاومة للأمراض وتسليح الجهاز المناعي بأقوى الأسلحة الفتاكة التي تدمر أي عدو داخل



الجسم من الميكروبات والفيروسات التي تحاول أن تخترق الجسم وأعضاء الإنسان ولكن إذا كان الجهاز المناعي والذي بمثابة وزارة الحربية قوي ومُسلح بأحدث وأنقى الأجهزة الغذائية والفيتامينات الفتاكة فلا يستطيع أي مرض ولا أي ميكروب أن يغزو الجسم ويكون الجسم في حماية دائمة وحيوية ونشاط ويتخلص من السموم أولاً بأول بفضل الفاكهة التي خلقها لنا رب العباد والبلاد ولذلك قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٧٢]، وقال تعالى: ﴿ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِى ٱلْأُكُلِ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [الرعد: ٤]، ولذلك أمرنا رب العزة سبحانه وتعالى في دستوره الدائم الباقي إلى قيام الساعة أن نبحث ونسير في الأرض لكي نتعرف على ما يفيد الإنسان ونبحث بالعلم والمعرفة لكي تكون استفادة

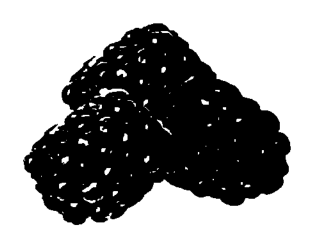


الإنسان كاملة في جميع نواحي الحياة وما يخصه وما ينفعه في حياته ولذلك يجب علينا أن نحافظ على الطبيعة من التلوث الكيميائي والأسمدة التي تدمر الفاكهة وتدمر معها الجسم وتجعل الجهاز المناعي للإنسان في خلل دائم وعُرضة للأمراض والفيروسات ويكون بمثابة جيش يحمل أسلحة فاسدة لا يستطيع بها مقاومة العدو مهما كان هذا العدو وحجمه وينبغي علينا أن نهاجم أي كيماويات ونعلم جيداً أن هذه الكيماويات من صنع أعداء الإسلام والمسلمين للقضاء على المسلمين بالأمراض الفتاكة ودمار وزارة الحربية بالجسم وأثبتت عديد من الدراسات أن الأسمدة والمبيدات الكيماوية بأنها أثرت تأثيراً مباشراً على صحة الإنسان وأدت إلى تلوث البيئة من مياه وتربة وهواء ومنتجات زراعية ونحن الآن في احتياج إلى غذاء صحي بجودة عالية خالي من المبيدات الكيميائية والذي يطلق عليه



المنتج العضوي، فيا مسئولي الزراعة اتقوا الله فينا وفي صحتنا وصحة أولادنا وشبابنا الذي دمرته المبيدات الكيماوية وجلبت علينا مشاكل صحية عديدة وأمراضاً لا نسمع عليها من قبل وأصبحت الأمراض تهاجمنا في كل وقت وتهاجمنا في أولادنا.





توت العليق ومنافعه الغذائية والدوائية

توت العليق من الفاكهة التي تفيد في صحة الإنسان ونظراً لطابعه القابض للأنسجة، تُستعمل أوراقه بشكل خاص في حالات الاضطرابات المعوية، أما نقيع أزهار العليق الأحمر فيُستعمل لمعالجة نزلات البرد والروماتيزم ويفيد في حالات عسر الهضم، ومقاومة الحالات النفسية الصعبة، والتخمة والروماتيزم.

والتوت غني بالطاقة الحرارية وفيتامين C والأملاح المعدنية، يفتح الشهية وينشط الهضم، ويوصف في حالات كسل الكبد واضطرابات الجهاز الهضمي وهو مُنشط، لذا

يُنصح به في حالة الإحساس بتعب عام ومنشط أيضاً لإفراز العرق ولذلك ينصح به لمرضى الروماتيزم والنقرس ومدر للبول وملين للمعدة بعض الشيء ولذلك لاحتوائه على قيمته الغذائية التي أهمها ماء ٨٨%، بروتين ٠,٨ جرام، دهنيات ٠,٨ جرام، سكريات ١٣ جرام، ألياف ٤,٦ جرام و ٤٤ وحدة حرارية لكل ١٠٠ جرام، وتوت العليق غني بالألياف وفيتامين C، والبوتاسيوم، والماغنسيوم.

وهناك نوع آخر يُسمى بـــ "العليق" "توت شوكي" هذا النوع من العليق قابض، ومن هنا جاءت شهرته في معالجة التهاب اللوزتين، ويؤكد الدكتور فالنية Valnet أن العلاج بأوراق العليق لم يسبق أن فشل يوماً، وأن الشفاء يتم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من اتباعه، وكان هذا الطبيب يصف لمرضاه أن يغلوا أوراق العليق ويتغرغروا



"غسل الحلق" به، ولتحضير هذا النقيع، يكفي أن تضعوا حفنة من الأوراق في لتر من الماء البارد وأن تغلوا المزيج لدقيقتين قبل رفعه عن النار ثم تُصفّونه بعد عشر دقائق. تناولوا هذا الشراب في النهار وتتغرغروا به ثم أعيدوا الكرة على مدى يومين إلى أربع مرات ويفيد العليق "التوت الشوكي" في أوجاع الحلق -غرغرة- ونزلات البرد والأنفلونزا.





الإجاص وفوائده الغذائية والعلاجية

كان الإجاص معروف من أقدم العصور وكانت الفراعنة يستخدمونه في علاج المفاصل والروماتيزم وكانوا يستخدمونه أيضاً مصدراً هاماً للطاقة والنشاط للعمال الذين كانوا يحملون الأحجار من أماكن بعيدة وكان يستعمل الإجاص في استعادة الأملاح المعدنية إلى الجسم، ويفيد في ضغط الدم وذلك لاحتوائه على قيمته الغذائية بهذه النسب: ماء ٨٦%، بروتين ٠,٣ جرام، دهنيات ٠,٣ جرام، سكريات ١٧ جرام، ألياف ٢,٦ جرام، ٦١ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام.

والإجاص غني بالألياف والبوتاسيوم والسكريات ،ولذلك يفضل للرياضيين وأصحاب الأعمال الشاقة لمدهم بالطاقة والنشاط والحيوية ويستعمل الإجاص ككمدات في آلام المفاصل قبل النوم وآلام الظهر وهو مسكن عظيم.



المنغا وفوائدها العلاجية

هذه الفاكهة هندية الأصل ولكن كان قدماء المصريون يستعملونها في العلاج وكان رمسيس الثاني يستعملها في تقوية الحالة الجنسية ولذلك تعتبر وقائية من الأمراض التنكسية (الانحلالية) ومن أعراض الشيخوخة وذلك لاحتوائها على فيتامين C، وفيتامين A، "بيتاكاروتين" والبوتاسيوم ولاحتوائها على قيمتها الغذائية بهذه النسب ماء ٨٣%، بروتين ٠,٦ جرام، دهنيات ٠,٤ جرام، سكريات ١٨ جرام، و٦٦ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، ولذلك تُستعمل في علاج الحموضة وتستعمل مع عسل البردقوش لتقوية الحالة الجنسية وضعف الانتصاب والتهابات البروستاتا.





الكُمثرى وفوائدها العلاجية

الكمثرى من الفاكهة اللذيذة والتي تفيد في مناعة الجسم أيضاً لاحتوائها على البوتاسيوم وفيتامين C ولا حتوائها على قيمة غذائية أهمها ماء ٨٨%، بروتين ٠,٥ جرام، دهنيات ٠,٢ جرام، سكريات ٠,١١ جرام، ألياف ١,٧ جرام، ٤٤ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام، ولذلك ينصح بها في علاج آلام المفاصل والروماتيزم. والحمى وآلام الشقيقة وتفيد في التهابات القولون وتفيد في الإمساك وتقوية البصر وتحسن الرؤية لاحتوائها على فيتامين A ولذلك ينصح بأكلها وتفيد في الأمراض الصدرية.



الدُراق وفوائده العلاجية والغذائية

فاكهة الدُراق غنية بفيتـــامين C، وفيتـــامين A، وبوتاسيوم وألياف ولذلك يُنصح به للإمـــساك ومـــزود للطاقة بفضل سكرياته التي تـــصل ١٤ جــرام، وســـهل الهضم، ومُدر للبول ويفيد في عـــلاج عـــسر الهـــضم، وحصوات الكلى وتحتوي قيمته الغذائية على ماء ٨٩%، بروتين ٠,٨ جرام، دهنيات ٠,٢ جرام، ســـكريات ١٤ جرام، ألياف ١,٧ جرام، ٤٥ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام.

وكذلك باقي جميع الفاكهة تحتوي على غذاء كامل يشفي جميع الأمراض وينصح بشراب الفاكهة من كل نوع مقدار يكفي الأسرة لكي يكون كوكتيل من الفاكهة يحتوي على مجموعة من العناصر المفيدة التي تقوي أعضاء



الجسم وتقوي مناعة الجسم وتقاوم الأمراض والفيروسات والميكروبات ويكون حصن حصين ضد الأمراض ويقوم بالدفاع الشرس ضد الأمراض وضد الفيروسات فيجب وينصح بشراب من كل نوع مقدار بدلاً من نوع واحد ويكون كثير ولذلك تكون الفاكهة علاج وغذاء لأن الغذاء يلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان، وهو الذين يقوم بالحماية للجسم وفي الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون الغذاء كعلاج، وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى الأهمية الصحية لبعض المكونات النشطة دوائياً والمتواجدة في الأغذية الطبيعية الفعالة من الفاكهة وغيرها من المنتجات الزراعية، ومن أمثلة هذه المكونات، المواد الغذائية الفعالة والتي قد يكون لها تأثيرات مانعة أو علاجية ضد بعض الأمراض، واليابان هي أول دولة في العالم استخدمت اصطلاح الأغذية الفعالة، والتي يُقصد بها تلك



الأغذية المحتوية على مكونات تساعد الجسم على أداء وظائف خاصة بالإضافة إلى كونها مُغذية، وتم إطلاق اصطلاح أغذية (فاشو) عليها، وهي الحروف الأولى من الكلمات الإنجليزية التي تعني أغذية من أجل استخدام صحي مُحدد (Foshu) ويمكن أن يطلق على الغذاء أنه فعال إذا كان يحتوي على مكون غذائي يؤثر على وظيفة أو أكثر من وظائف الجسم بطريقة هادفة وبحيث تكون له تأثيرات إيجابية. وهذه التأثيرات يجب أن تكون في مضمون صحة وسلامة الجسم أو في خفض خطورة تعرضه للأمراض.

والمكون الذي يجعل الغذاء فعالاً قد يكون مغذياً ضرورياً يحتاجه الجسم بكمية كبيرة وله تأثيرات فسيولوجية معينة "مثل دهون أوميجا-٣" أو مغذياً ضرورياً يحتاجه الجسم بكمية ضئيلة. كما قد يكون أيضاً



مكوناً غذائياً له قيمة مغذية ولكنه لا يُصنف كمغذٍ ضروري مثل بعض مركبات الأوليجو التي تتواجد في الحبوب والبقول والفاكهة وغيرها، أو قد يكون له قيمة مغذية مثل بعض الكائنات الدقيقة الحية التي توجد في منتجات الألبان المتخمرة كالزبادي، أو مثل بعض مركبات الفايتو الطبيعية المتواجدة في الكثير من الأغذية النباتية المختلفة.

وبعد أن تم تغطية موضوع الأغذية الفعالية في عدد كبير من المؤتمرات الدولية في أواخر التسعينات، بدأت تدخل هذه الأغذية الفعالة في مجال الصناعات الغذائية، وحققت نجاحاً تسويقياً كبيراً، مما جعلها تمثل الاتجاه الأول في الاهتمامات الغذائية للقرن الحادي والعشرين في الدول المتقدمة وساعد على ذلك رغبة المستهلك القوية في المحافظة على صحته بتناول الأغذية الطبيعية الفعالة



والمفيدة، وتأكيداً على ذلك، أشارت الدراسات التسويقية الحديثة إلى أن النسبة المئوية للمستهلكين الذين يعتقدون بأن شراءهم لأغذية فعالة معينة يمكن أن يسهم في تقليل اعتمادهم على الأدوية والعلاج الطبي وصلت إلى حوالي ٦٥% ومع بدء التواجد التجاري لنوعيات مختلفة من الأغذية الفعالة ومنتجاها المتعددة في كثير من دول العالم، كان لا بد أن تتفق المعاهد والمؤسسات العلمية المتخصصة على تعريف الأغذية الفعالة وتحديد مفهومها لمساعدة المستهلك على التفرقة بينها وبين المنتجات المغذية المدعمة بالفيتامينات والمعادن ومكونات أخرى وغيرها من المستحضرات الغذائية.

والفاكهة من أهم المصادر الغذائية الهامة والمفيدة والتي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والقيمة الغذائية الهامة لمناعة الجسم ومقاومة الأمراض والفيروسات



فالأغذية الفعالة هي تلك الأغذية الطبيعية المشابهة في مظهرها للغذاء المعتاد والمألوف، والتي يتم تناولها كجزء من الوجبة المعتادة، وتحتوي على مكون "أو مكونات" مندمجة في تركيبها، تُعطي فوائد طبية معينة "مثل تقليل خطورة مرض مزمن" وفوائد فسيولوجية معينة، بخلاف فوائدها المغذية.

وتلعب الفاكهة كغذاء ودواء في عالم الإنسان دوراً هاماً لمقاومة الأمراض التي انتشرت وافترست أعضاء الإنسان افتراساً قوياً وكأنها حيوان مفترس ولذلك تلعب الأغذية دوراً هاماً في الدورة الدموية وتنشيط الدورة الدموية لكي تحملها إلى جميع أعضاء الإنسان للقيام باحتياج كل عضو في الإنسان وتغذيته ومقاومة الأمراض والفيروسات ولذلك فإن المستحضرات الغذائية عبارة عن منتجات من الأغذية "التي قد يكون بعضها أغذية فعالة"



وتُقدم فائدة فسيولوجية أو تُحقق الحماية ضد مرض مزمن، إلا أنها تُقدم عادةً على صورة طبية مثل الأقراص أو المساحيق أو الحبوب في الشكل المألوف للأغذية، بالإضافة على أنها لا تعتبر "أغذية" ويتم تناولها كجزء من الوجبة العادية، وبالتالي فهي تخرج عن مفهوم الأغذية الفعالة، ومع ذلك فإن هذه المستحضرات الغذائية أصبحت الآن على صورة منتجات مغذية معتادة مضافاً لها عناصر غذائية فعالة أو أجزاء من أغذية فعالة يهدف أن يحقق تناولها فوائد صحية وعلاجية للجسم، وهناك قطع من الحلوى مُدعمة بالمغذي الأميني أرجينين "وهو مكون طبيعي في بروتينات الأغذية" تم إنتاجها لمرضى الأوعية الدموية، وأطلق عليها اسم "حلوى القلب"، وهذه المنتجات ظهرت حديثاً في أمريكا وتعتمد على الدراسات العلمية المكثفة التي تمت على الحيوان والإنسان في مراكز علمية مُتقدمة،



عن التأثيرات المفيدة للمكون الغذائي أرجينين على صحة الأوعية الدموية وسلامة وظائفها، فالمكون الغذائي الفعال أرجينين يحافظ على مرونة أنسجة الأوعية الدموية ويخفض من مستويات الكوليسترول، ويزيد من إنتاج أكسيد النيتريك الذي يحدث إشارة للأوعية الدموية ينتج عنها ارتخاءها واتساعها مما يزيد من تدفق الدم، ويحافظ على صحة وسلامة القلب، ولقد حصل ٣ علماء من أمريكا على جائزة نوبل في الطب عام ١٩٩٨ لاكتشافهم الدور المهم الذي يلعبه أكسيد النيتريك في محاربة أمراض القلب، حيث اتضح أن مرضى القلب يُعانون من نقص في مستويات أكسيد النيتريك، كما أن مستواه يكون منخفضاً في الفرد الذي يحمل عوامل خطورة بالنسبة للقلب، مثل ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، ونقص الاستروجين والتدخين وبالرغم من



أن بعض الأغذية مثل اللحوم الحمراء، تحتوي على كميات ملموسة من المكون الغذائي أرجينين إلا أن احتوائها على كميات كبيرة من الدهون قد يجعلها أغذية غير مرغوبة بالنسبة لمرضى القلب. ولذلك يجب أن نرجع إلى الطبيعة التي فيها صحة الإنسان وحياته الطيبة والطبيعية بدون أي تأثيرات جانبية ولذلك الدين الإسلامي والشرع العظيم والدستور الإلهي ينصحنا دائماً بالتوجه إلى الطبيعة كما في قوله تعالى: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱلْفُلْكِ ٱلَّتِى تَجْرِى فِى ٱلْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ ٱلنَّاسَ وَمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مِن مَّآءٍ فَأَحْيَا بِهِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَآبَّةٍ وَتَصْرِيفِ ٱلرِّيَٰحِ وَٱلسَّحَابِ ٱلْمُسَخَّرِ بَيْنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ [البقرة: ١٦٤]، وقال تعالى أيضاً لكي نتجه إلى الطبيعة وإلى الفوائد التي تنبع من الطبيعة قال تعالى: ﴿ وَٱللَّهُ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَحْيَا بِهِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَآ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً



لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٦٥﴾ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [النحل: ٦٥-٦٩]، وقال الله تعالى: ﴿ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ ﴿٦٣﴾ أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ ﴿٦٤﴾ لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴿٦٥﴾ إِنَّا لَمُغْرَمُونَ ﴿٦٦﴾ بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ ﴿٦٧﴾ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ ﴿٦٩﴾ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾ أَفَرَأَيْتُمُ النَّارَ الَّتِي تُورُونَ ﴿٧١﴾ أَأَنْتُمْ أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنْشِئُونَ ﴿٧٢﴾ نَحْنُ جَعَلْنَاهَا تَذْكِرَةً وَمَتَاعًا لِلْمُقْوِينَ ﴿٧٣﴾ فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ ﴾ [الواقعة: ٦٣-٧٤]، وقال

تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ ﴾ [الأنبياء: ٣٠]، وقال تعالى: ﴿ وَفِى ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَآءٍ وَٰحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِى ٱلْأُكُلِ ﴾ [الرعد: ٤].

وهذه الآيات توقظ الفضول الفكري وتعطي قوة دافعة للعقل المكتشف وإلى العلماء والباحثين والآية الأخيرة على الأخص تستفز الفكر فهي تطرح مشكلة تكمن في أعماق علوم الكيمياء، والنتيجة أن المسلمين هم الذين وضعوا النهاية للجدل الذي دار حول قضايا جوهرية استحوذت على المسيحية عندما اتجهوا إلى الكيمياء وكان هذا تحولاً من الفلسفة الصوفية إلى العلم العقلاني ولذلك ننصح أن نرجع إلى الطبيعة وإلى الطبيعة الخالية من التلوث البيئي الذي دمر صحة الإنسان وإلى هنا اكتفي، وموعدنا في العدد القادم من هذه السلسلة -



سلسلة المعرفة - التي تشمل وتحتوي على كثير من الفوائد التي يحتاجها الإنسان ويكون في أشد الاحتياج إليها، والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل.

ياسر جعفر شلبي





فهرس

سلسلة المعرفة للجميع









